Феликс Вуль

Сексуальные искушения, или кое-что об эротической кухне

Советы сантолога

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Предлагая вам, дорогой читатель, эту «поваренную книгу» мы хотели бы обратить внимание на два обстоятельства.

Во-первых, «руководство» принадлежит не кулинару, специалисту по технологии приготовления пищи или диетологии, а врачу, писателю, автору ряда книг по сексологии («Иллюстрированный сексологический словарь», «Путешествие в любовь» и др.) То есть, автор, не претендуя на лавры повара, пишет о нетрадиционном применении блюд, о сексуальной пище. Прецедентов немного. Аналогов тоже.

Во-вторых, здесь можно найти не только сведения о пище для желудка (и ниже…), но и наполненные юмором размышления о нашей быстротекущей жизни, о науке психогигиене, о понятиях и терминах сексологии.

Не все сведения, приводимые автором, пригодны к составлению блюд – многие рецепты имеют чисто историческое значение, другие – артефакты, неожиданные и нехарактерные свойства продуктов. Он пишет и о специфических особенностях пищи, обладающих достоинствами лишь по слухам. Тем интереснее их читать, получая информацию о сексуальных проблемах вообще и об эротической кулинарии в частности.

Автор известен и как серьезный психиатр, кандидат медицинских наук, и как правозащитник.

Мы охотно предоставляем ему слово.

- Феликс Вуль
  -
  - ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА
  - ТОЛЬКО ТЫ!
  - ЧАСТЬ 1. НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ
  - ЧАСТЬ 2. В КЛАДОВОЙ ЭРОСА
  - ПРИГЛАШЕНИЕ КО ДНУ
  - МЕДОВЫЙ ВЕЧЕР
  - О ЗОЛОТЫХ КОРНЯХ, РОГАХ МОЛОДЫХ АРАЛОВ И ОЧЕНЬ КИТАЙСКИХ ЛИМОННИКАХ
  - ЧАСТЬ 3. КУШАТЬ ПОДАНО!
  - ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
  - НАПИТКИ
  - ДЕСЕРТЫ
  - ЧАСТЬ 4. И НЕ ТОЛЬКО…
  - Несколько слов в напутствие

Феликс Вуль

Сексуальные искушения, или Кое-что об эротической кухне

«…Половая любовь составляет одно из главных содержаний жизни, и соединение душевного и физического удовлетворения в любовном наслаждении является самым высшим содержанием ее».

Зигмунд Фрейд

«Секс – главная и центральная функция жизни… всегда прекрасная и любимая».

Хэвлок Эллис

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Развитие живой природы стало возможным во многом благодаря сексуальным отношениям. Те, кто вступал в противоречие с Законом Продолжения Рода, бесследно исчезали. Иногда оставляли о себе историческую, археологическую или какую-нибудь окаменевшую память – и все.

…Говорят, однажды динозавр знаками предложил юной красавице той же породы сексуальную близость. Та – тоже знаками и нечленораздельными звуками – высокомерно отказалась. Динозавр снова предложил – и снова получил отказ. Тогда он, неожиданно для себя и для нее, сказал на будущем человеческом языке:

– Дура, вымрем.

И вымерли.

Есть одна область человеческой жизни, потребная всем без исключения. Именно эта часть личного бытия определяет поступки, настроения, действия, порядок в голове и дома, в государстве и международных отношениях.

Конечно, это пища.

Человеку нужна пища ума и пища тела. Именно о пище и теле поговорим.

Еда и только еда соединяет человека с природой, без нее мы нежизнеспособны, с нею мы получаем все необходимые вещества или из нее организм сам синтезирует все необходимые для жизни материалы (например, ферменты, гормоны).

Но вот что интересно.

Одна из первых, если не первая, европейская книга по сексологии называлась «Гастрономия» Архестратоса: древние уже тогда знали толк в жизни, соединяя музыку, танцы, поэзию, утонченную острую и пряную пищу, вино и вполне боевую сексуальность.

А восточная эротология (наука о половых взаимовлияниях) вообще бабушка человеческой культуры, в ней есть место философии, космологии, эстетике, технике сексуальных контактов, кабалистике и символике, эрогенным блюдам, специям, благовониям – всего не перечесть.

Интересно, что у китайцев, наиболее древних знатоков чувственной любви, книги по сексологии адресованы как бы мужчинам – женщин «не видно». В тоже время секреты телесного общения, сексуальных контактов излагались устами женщины – опять же метафорически. Женщине, таким образом, отдавался приоритет не в теории секса, а в его практике. Как это и есть на

самом деле.

Эротическая кулинария – часть общей культуры, в том числе и сексуальной.

Эрогенная кухня не имеет того «витального», жизнеобеспечивающего значения, как обычная, ежедневная еда, необходимая для поддержания организма. Но от нее зависит другая жизнь – эмоциональная, чувственная, она дает ту энергию, от которой зависит наш род и его продолжение.

И как все переплетено, взаимосвязано, предопределено в этом мире! Китайцы еще несколько тысяч лет назад начали делать вытяжки из морских беспозвоночных (мидии, трепанги, устрицы и пр.) для повышения сексуальной и жизненной энергии. Мы уже упоминали «Гастрономию» Архестратоса у древних греков. В одном из распространенных в Северной и Южной Америке мифов муж героини для повышения сексуальности жены отваривает половые органы животного и заставляет их съесть. (В схожем русском варианте сюжета это блюдо имеет и название – кандык).

Канадские индейцы еще в одном схожем по фабуле сюжету рассказывают, как героиня повествования ежедневно ходила на берег собирать луковицы лилий и употребляла их – это вызывало эротические желания и образы. Еще и сейчас канадские аборигены едят луковицы лилий сырыми или вареными.

А вот в другом сюжете рассказывается о лесной девушке, удовлетворяющейся корнем растения (то есть, мастурбировавшей корнем) и даже родившей от этого действа сына (миф «Сын корня»). Одно из названий растения… горчица, известная всем горчица, острая приправа, средство от простуды, бессонницы и, говорят, от бесплодия.

А уж какие изыски, какие полеты эротически-кулинарного творчества оставили миру китайцы! В XII-XIII веках источником компонентов для самых популярных снадобий был человеческий организм, причем считалось, что наиболее сильными свойствами обладают плацента, сперма и менструальная кровь. Утверждалось, что они хороши для «укрепления цзинь» (семени) и для восстановления «Мужского пика».

В XII веке в «Собрании лучших лекарств» специально выделяются восстанавливающие свойства плаценты: самая ценная – Пурпурная Лодка, плацента первенцев. Ее сразу после родов промывают в чашке с рисовой водой, потом в проточной воде – для очистки от волокон и слизи. Для окончательной очистки – от злых духов – плаценту помещают в материнское молоко. Далее высушивают на солнце, затем растирают в порошок и поджаривают на фарфоре. Естественно, принимают внутрь. А еще выварили плаценту в спирте, месили ее с травами и разными

порошками и подавали в виде мелких галушек – клецок, по-нашему. Ничего не пропадало у китайцев! (Может потому их так много?) Вот, к примеру, менструальная кровь «по первому истечению», или первая менструальная кровь после рождения мальчика – все шло в дело, в кулинарные блюда для решения вопросов бытия, сексуальности и продолжения рода.

Перечень можно продолжить.

Важно другое – то, что во всех эротических, более или менее активных сексуальных блюдах важнейшим компонентом являются афродизиаки – вещества, усиливающие половое влечение и восстанавливающие половые способности, причем у обоих партнеров. Название идет, по-видимому, еще со времен богини Афродиты, знавшей толк в любви и удовольствиях, великой женщине, украсившей земную мифологию. Вообще слово афродизия в переводе с греческого означает чувственное удовольствие, любовное наслаждение, радость, страсть.

Все афродизиаки, считал отец и дед науки о человеке Авиценна, способствуют «умножению энергии», стимулируя половую энергию и восстанавливая силы.

Есть афродизиаки действительно помогающие или возрождающие сексуальность при любом способе проверки, всегда – и не нуждающиеся в доказательствах эффективности. Есть сомнительные, славу которым приносит мода. Случаются и пустяковые, вымышленные, шарлатанские, на какой-то срок привлекающие внимание ищущих надежду и утешение.

Самые древние – *ассоциативные афродизиаки*, сохранившие в народной памяти представления об эрогенной пище, например, удлиненный батон, символ фаллоса, выпекался в честь бога мужской силы и плодородия Приапа. Сырое мясо и рыба в рационе охотников считались основой силы и братства с природой, а блюда из зайца готовились в честь богини любви и красоты Афродиты и являлись символом ее расположения (богиня очень заботилась о любовных утехах).

К тем же ассоциативным афродизиакам относят и изготовленные блюда соответствующего назначения, по форме напоминающие половые органы.

Другие афродизиаки – *терапевтические*. Они надежны и эффективны, потому что за ними работа многих-многих людей, стремившихся создать что-то реальное, проверить, убедиться и представить тем, для кого трудились. Были ошибки, были заблуждения, ложные пути. Например, период надежд на гормоны, радость успехов – потом оказавшихся короткими, а результаты небезвредными. Сейчас все подчинено доказательности, в первую очередь – безвредность, потом

реальность, стабильность, длительность. Это относится к синтетическим (фармацевтическим) стимуляторам половой активности и еще более – к природным. Число их огромно, и мы еще вернемся к ним, потому что именно природные афродизиаки являются предметом наших бесед, рекомендаций и рецептов.

Псевдотерапевтические (то есть, не на самом деле) афродизиаки – раздел кулинарной сексологии (или сексологической кулинарии?), который если нас и займет, то ненадолго. В недавние времена, например, для повышения потенции пользовались травяной настойкой, изготовленной из полыни, майорана (душицы), анисовых или других ароматических масел (в среде художественной богемы Франции, к слову, был весьма популярен абсент), однако при минимальном возбуждающем эффекте эта смесь вызывала нервные и психические расстройства, болезненные изменения в организме – мышечную атрофию, дрожание конечностей, цирроз печени.

Или дурман – тропический плод, вызывающий оболванивание и мираж сексуального экстаза. Или грибы, особенно галлюциногенные, плохие. Растение мандрагора, которому приписывался успокаивающий эффект, на деле неплохое слабительное. Смесь послабляющего со снотворным, блюдо шутовского воображения… Наконец, шпанская мушка, вытяжка из насекомых, имитировала сексуальный подъем, на деле оказывавшийся острым воспалением мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Есть, правда, среди условно терапевтических условно помогающие, дающие ощущения тепла, успокоение, снятие тревоги и всяких вегетативных расстройств (корень валерианы, пассифлора и др.).

Аналогичные афродизиаки- построенные на ассоциациях по аналогии, сходству, должны вызывать сексуальные ощущения не столько из-за содержания-состава, сколько из-за формы – например, поданные к столу устрицы (кстати, сильный афродизиак и по содержанию), груши, авокадо, персики. Или искусно приготовленные блюда, сочетающие форму и вкус, – мы еще к этому придем. Разница между аналогичными и ассоциативными афродизиаками невелика, последние больше построены на игре воображения.

Каннибалистические афродизиаки тоже пришли из прошлого, возможно, они – самые драматические с точки зрения посягательств на окружающую среду еще со времен древнего Китая, египетских фараонов или ацтеков. Вот взять китайского императора Чжоу Синь, приравнивавшего себя к владыкам Поднебесья (и, как это случается с владыками, закончившего жизнь с отрубленной вассалами головой в тридцать два года) и

сильно любившего натуральные экзотические блюда – естественно, эрогенные. Ну, например, «Небесный гром»: языки сотни павлинов (!), приправленные острым перцем и спермой юношей, достигших половой зрелости. Или вот «Лев на охоте»: сваренные на медленном огне медвежьи лапы, приправленные толченным рогом носорога… и т. д. И все это ради одной эрекции! Не по этой ли причине, за попрание экологии, вассалы ему гордыню и отсекли вместе с головой?

Конечно, только для владельцев Поднебесья были придуманы рецепты вроде печени испуганного воробья. Да и сейчас не перевелись изощренные кулинары-сексологи-натуралисты, назначающие ради поднятия потенции… сперму крокодила прямо из тела. (Губить крокодила ради ложки спермы… пусть даже банки… А как не поможет? Это только для людей аллигаторы – плохие хищники, а для природы – природа.) Слава Богу, у нас после булгаковских «Роковых яиц крокодилы не появлялись.

Однако есть все-таки действительно каннибалистические афродизиаки – термически слабо обработанные, почти живые, к столу, змеи. Да ну их, не наша это пища.

Вообще все эти разделения афродизиаков по признакам условны и переменчивы, зависят от потребностей и моды. И от ожидаемых результатов.

Вот и группа, наконец, *сексуальных афродизиаков*. Они, во-первых, не подведут. Во-вторых, их «назначение» целиком дело вашего вкуса и возможностей.

Неистощимые меломаны-физиологи установили совпадение музыкальных и сексуальных ритмов для многих произведений. А уж оргастические состояния – это вообще крещендо чувствований.

Есть еще одна сторона звуковых восприятий. Английский поэт Роберт Бёртон так сказал:

> Лишь звук один, слетевший с губ твоих,
> Сильней во мне пылает и горит,
> Чем чернокнижников словесные объятья
> И все волшебные отвары и заклятья.

Такой вот афродизиак…

А что? Касанье, голос, кожа, рука, нога… Дальше не наше дело…

К сексуальным стимуляторам относят и эротический массаж, знатоки массажных кабинетов и тайских премудростей подтвердят это, если будут откровенны. Мы закончим наши сексуальные описания этой темой, коснувшись любовные игр и забав, совместных просмотров сексуальных техник на

видеокассетах и программах.

Еще Людовик XIV, предаваясь амурным развлечениям, требовал, чтобы постельное белье украшалось мешочками с розами, жасмином, мускатным орехом, гвоздиками – Его Величество знало толк в половой жизни. Да и он не был пионером в деле сексуального щекотания обоняния – употребление благовоний, масел, эфиров известно с самой зари человечества.

Запах – всевышняя сексуальная сила, считал великий царь Соломон, доказавший свою неистощимую страсть к этим природным знакам и к эротике практическими делами: он, говорят, имел семьсот жен и еще триста наложниц…

О *феромонах*. Если бы великий французский король, почему-то часто бывавший голым, знал об этих фантастических молекулах (а именно такими количествами оперирует природа), их «нюхали» бы все в его спальнях и на раунд-приемах. Особенность феромонов – возбуждать рецепторы и сигнализировать о сексуальных желаниях. Это благодаря им насекомые летят на зов молекул за десятки километров, а человек теряет голову, делает глупости и готов их делать еще.

Парфюмеры и биохимики установили, что ряд ароматов вызывает половое желание, половую готовность и многие другие половые чувства. Ряд веществ, выделяемых мужским потом (мускус, лайм), являются такими «влиятельными», что устоять слабому полу просто невозможно: женщины чувствительнее возможных и имеющихся партнеров в сотни раз. Да и сами они способны выделять сигналы о половом желании – этот запах исходит от вещества копулина, и его выделение означает призыв.

Французы построили на феромонах целую индустрию с потрясающими результатами. В зависимости от настроения любая француженка сообщает о своих желаниях утонченными духами. И мужик-француз отвечает тем же. Такой чейндж, обмен… Здорово?

Фетишисты – люди, помешанные на символах. Им все подмены, особое значение, ритуалы. Любимый наряд для фетишистов – одежда из кожи. Впрочем, не так уж обязательно для фетишистов – многих возбуждает и приводит в трепет запах кожи, эластичность ее, соответственно вырезы ее в самых пикантных местах. Получается, все мы немного фетишисты. Если будут средства, зайдите в секс-шоп, что-нибудь присмотрите – не пожалеете.

Это по части приодеться.

Но вот еще образный афродизиак – «приразденься». Стриптиз не без оснований считается лучшим сексуальным средством, особенно если это полет, танец, причем удовольствие получают

все, если это в общественном, «специализированном» месте. В домашних же условиях – только вам, только для вас. Учиться надо ходить голой!

Если есть афродизиаки, должны быть и антиафродизиаки. И они есть.

Почитаем старых авторов: доктор Вилланова из Салерно (XIV век):

> Рута, а с нею шалфей опьянение винное гонят.
> Розы добавить цветок – и утихнут любовные боли.

Или вот, рута:

Страсть у мужчин умеряет она – возбуждает у женщин.

Шалфей:

Матки он зуд унимает, а также и члена мужского…

И так далее.

Монахи, чтоб погасить желания и страсти, в больших количествах ели чуть привядший салат – не уверен, но вроде помогало. Солдаты всех стран и народов и сейчас по утрам холодной водой обтираются, обливаются, смеются – как могут, остужают энергию, которая ненужная и вредная, по мнению отцов-командиров. Вспоминаются и сотни килограммов бромида натрия, шедшие на «успокоение» солдатской природы, и «стратегическая» гречневая каша еще в царской армии, чтоб «солдат был дебел телом и спокоен духом», и таблетки камфары, и всякая чепуха.

В общем, нужны антиафродизиаки, хотя и не всем, и не всегда.

Теперь – ода соусам. Практически все эрогенные блюда дополняются соусами.

Здесь необходимо небольшое отступление. Основой соусов являются белково-углеводные продукты. Это могут быть мука, перетертая соя, бобы, грибы, порошок высушенных сардин, растертые орехи, высушенные и измельченные овощи и фрукты. Определяют соус добавки. В белом соусе сметана, майонез, грибы, клевер, базилик, сушенные бананы, сушенные киви, в некоторых композициях чеснок, разные сорта перца, преимущественно белого. В красных соусах основа – томаты, лук, красный перец. В состав мексиканского «сальса моле», например, входит пятнадцать видов перца, и каждый из них – «пожар» во

рту. Грузинские соусы «ткемали», «сациви», «сацевели» – это навсегда запоминающиеся букеты, где есть сливы (ткемали), красный перец, чеснок, кинза, винный соус, лук, шафран – всего не перечесть. Или индийские «карри», «массала», которые без огнетушителя не всякий возьмется отведать. А уж японские соусы – мировая классика кулинарии, где, к примеру, в самый «простой» соевый соус входит более тридцати составляющих.

А что же сказать о французах, если в их кулинарных арсеналах содержится три тысячи соусов, из которых тысяча готовится на вине и коньяках?! Разве только то, что французы знают толк в жизни…

Автор этих строк, большой любитель красных соусов, имел забавный случай, когда один из гостей так увлекся его кулинарным произведением, что потом до утра не мог справиться с эрекцией – и это рядом с женой, которой через пару недель в четвертый раз пора было рожать, и, учитывая его нрав, «доступ к телу» давно был прекращен.

Есть заповеди, соблюдение которых совершенно необходимо любому здравомыслящему, и даже не очень, человеку. Их немного, но они проверены на огромном человеческом опыте. Запоминайте:

· В «соблазнении» женщины главное – интрига, сюжет, но только не сила. Сила – потом…

· Не объедайся накануне встречи.

· Не перегружай себя пивом и вином.

· Не допускай физических перегрузок, интенсивных тренировок и пр., береги себя – как и все в мире, ты не вечен.

Сексуальность мужчины – летняя гроза, буйная, яркая, быстрая. Чувственность женщины – летний дождь с радугами, яблоневым цветом, зеленью травы, соцветиями желаний. Мужчина, следующий только зову своего оргазма, некогда не откроет бутона настоящей любви. Идея чиста и международна:

ТОЛЬКО ТЫ!

Хоть и непостоянно, но иногда возвращайтесь к мысли старика Гиппократа, начертанной, как тогда и водилось, по-латыни:

Cibi, potus, somni, venus – omnia moderata sint,

что значит:

Пища, питье, сон, любовь – все должно быть в меру.

Точка.

ЧАСТЬ 1. НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

Впереди у нас заросли кустарников и дерев, лиан, цветов и всяких растений, полных афродизиатских сил исредств. А потропам бродят животные-доноры, отдающие лучшие части своих тел – причем совершенно без возмездия! – для поддержания чьей-то сексуальности.

За флору ифауну – обидно.

С другойстороны, в природе все живет за счет другого – от нематериальных микробов до десятитонных китов-касаток.

Так что обижаться нечего, такова c'est la vie, как шутят между собой философы.

Вопрос о другом. Что нужно делать гомо сапиенсу (если он действительно мыслящий, а не выдает за него), чтобы сохранить сексуальное здоровье, не прибегая к патентованным «Виагре», «Йохимбину», «Витраксу» и другим не менее замечательным средствам? И почему это старики из Грузии или Анд сохраняют себя как неутомимые сексуальные наездники, прожив сто и больше лет на белом свете?

Конечно, причина в режиме питания, в качестве воздуха и воды и в образе жизни, который не мы ведем, а он тащит нас. А их – нет.

(Один серьезный доктор, доцент, в начале шестидесятых годов работавший терапевтом в Монголии, рассказывал, что за весь год там было зарегистрировано три инфаркта миокарда. Даже если еще семь было пропущено, то это число столь мало по отношению к числу населения и его плотности, что говорить о распространенности коронарной недостаточности вообще нельзя.

А питаются они лепешками с бараниной, все готовят на низкомолекулярном бараньем жиру и должны бы страдать от атеросклероза. Да вот не страдают, живут и вполне успешно справляются с конями, баранами и продлением рода.

Все дело в информационных нагрузках и вредных стрессах, справедливо считал доцент. Конечно, чтобы сохранять здоровье тела и сексуальность, не посадишь себя на годы с выключенным радиоприемником в стадо баранов – разве что по приговору суда. Но искать нужно компромиссные решения. И они есть.)

До какого-то периода жизни сексуальных проблем не бывает: есть девушки, есть классные чувихи, и все со знаком плюс. Проблемы наступают позже, когда начинается строительство собственных, часто совершенно дурацких представлений о взаимоотношениях полов. Профессор С. С. Либих приводит пример секс-неудачника, который вычитал, что «слабое» место у

женщины – клитор, и раздражение этого места сильно возбуждает ее. Этим он и решил заняться в прихожей, пригласив к себе в дом знакомую. Получил по морде и остался одинок. И в моей практике был сердцеед, который начинал знакомства с девушками с попыток снять с них трусики. *Ни разу* он не получил удовлетворения и пришел с твердым намерением лечиться от импотенции.

Но эти случаи – несчастливые, хотя в массе речь тоже идет о чудовищной неграмотности, примитивизме представлений о взаимоотношениях полов и самоуверенной эективной, «запальной» готовности.

…Проходит время и обнаруживается, что не все девушки одинаково зажигательны и хороши, начинается пора выбора и любви. Дальше – все больше и больше индивидуальности. И однажды сделанный выбор положительно или отрицательно застывает, порождая новые проблемы, в первую очередь – сексуальные. Французы шутят: лучший способ приобрести импотенцию – сохранять супружескую верность. Ну уж эти французы…

Но монотонность действительно притупляет чувственность. И здесь самое главное – сохранить сексуальное здоровье (альтернативы-то нет, но когда она появляется, вырастают отравленные грибы страданий – мужчине ли, женщины). Если есть постоянство желания и возможности реализации, то есть, ситуация, когда любимого вами человека *хочется*, и он не однообразен, – вы самый счастливый или счастливая!

Индивидуальное сексуальное здоровье запрограммировано природой на период от появления вторичных половых признаков и до естественного конца, может, чуть раньше. Угасание или утрата части функций, изменения их свидетельствуют о нездоровье, болезненном состоянии. Сюда входят те или иные расстройства ощущений сексуальной привлекательности, сексуальной отзывчивости, готовности к сексуальному реагированию, к физической близости – половому акту. Да и сам половой акт – высшее чувственное наслаждение, любовь, нежность, игра, ласка – все, как и прежде, невыносимо нужно.

Если этого нет, нужно искать повод усталости. Уйдем пока от психологических мотивов – это отдельная тема. Вернемся к весам в прямом и переносном смысле.

Итак, встаньте на весы.

Многовато? Конечно. Но ведь этот желтоватый жирок на животике, на ягодицах, там, где «талия», нужно носить постоянно – пять, десять, пятнадцать килограммов. Что бы вы сказали, если бы вас заставили носить этот вес в руке? Не нравится?

Так ведь этот вес нужно еще и прокормить! То есть, отнять от общего кровообмена, создать для «накоплений» сосудистую сеть, отдавать на съедение лучшее. И из нужных и важных депо, где хранятся аварийные запасы жировой энергии для пополнения в случаях нагрузок и утрат, мы создаем складские помещения, где все залежи – лишние. А в аварийных ситуациях обнаруживается еще и неспособность их активной помощи организму, зачастую – вред.

У женщин эти излишки и накопления до той поры пикантны, покуда не превращаются в автошаржи и всяческие монбланы неумеренности. У мужчин начинаются обложные наступления на сексуальность.

Мы не будем касаться особенностей липидного (жирового) обмена. Просто он нарушен – факт. Это в свою очередь, мы сказали, ведет к изменениям сексуальности. Женщине эротическое увядание удается скрывать – за счет прошлого опыта, актерского мастерства, сохранившегося личностного темперамента, желания быть благодарной. Мужчина поставлен в трудное положение: если эрекции нет, так ее не придумаешь и не имитируешь, а утешения знакомых врачей и любимых женщин, что «не это главное» здесь слабо помогают.

Вес оказывается сильнее потенции.

Вообще сексуальность мужчины только кажется напористой, мощной, безудержной. Остановить ее можно на любом этапе – стуком в дверь, скучным вопросом о не поставленном в холодильник борще или важным сообщением о расстройстве желудка сегодня.

Короче говоря, мужчин надо беречь. Но не настолько, чтобы он толстел день ото дня.

Помочь в этом может разностороннее и правильное (с точки зрения сохранения разновесов человек-среда) питание плюс образ жизни.

Образ жизни – это выбранные вами стереотипы поведения. Они могут подчиняться природной лености, склонности к «диванному комфорту», чтению лежа и размышлениям – особенно сквозь сон. Илья Муромец, как известно, в таком виде провел на печи (диванов не было) тридцать лет и три года, и читать вот не умел, а потом поднялся да как начал куролесить, что и чертям как-то неуютно было. И похудел, и, по-видимому, сексуально восстановился.

Более современная популяция – спортивные, любопытные, активные экстраверты (то есть, люди, обращенные кнаружи), держащие вес и долго сохраняющие сексуальность (у последователей Обломова с этим делом не очень…). Они –

молодцы.

Но построенные на аскезе их принципы питания дают неожиданные сбои: из-за недостатка нужных веществ или по причине мощных физических нагрузок их сексуальность падает и увядает. Так случается с убежденными аскетами-мазохистами (в сексологической литературе даже термин такой есть – грациомания), культуристами, штангистами, гимнастами и прочими «истами».

Гармоничный человек – вот кто нужен обществу. И вам. И автору тоже.

А для этого потребно прежде всего знать, что нужно вашему телу для сохранения гомеостаза – подвижного равновесия между внутренней работой организма и внешними условиями.

Возьмем питание и потенцию.

Одним из факторов, ведущих к снижению потенции, является затруднение притока крови в пенис – отсюда отсутствие полноценной эрекции и внезапное его падение «на полпути». Здесь же низкое кровяное давление в сосудах члена. Здесь же и снижение эластичности сосудов, которые могли бы динамично наполняться кровью, увеличивая в размерах член и создавая его напряжение, «крепость».

Пищевой прием (в качестве добавок к еде) ряда аминокислот ведет к улучшению эластичности сосудов за счет «вымывания» и связывания кальция. Таким же действием обладают бананы, киви, ананасы, манго, а также нашумевший сложный фермент бромелайн.

Металлоид селен содержится максимально в яичках (только, пожалуйста, не яйцах!), в семенных канатиках. Природное нахождение в пищевых продуктах – в дрожжах, говяжьей печени и почках, много в пшенице (но при обмолоте не остается и четверти), в морских продуктах (омары, треска). При дефиците селена – особенно если и с поступлениями витамина Е слабовато, а они хорошо функционируют в паре – возможны сексуальные недомогания, о которых мы уже говорили. Употребление перечисленных продуктов, а также креветок, сельдерея, экзотических фруктов папайи, киви выравнивают сложившееся положение.

То есть, о некоторых продуктах можно говорить, не столько как об афродизиаках, столько как о пище, необходимой для нормального функционирования организма, в том числе и для поддержания его сексуальности.

Схожа и ситуация с микроэлементом марганцем: если его мало, а часто явно мало, и это влияет на потенцию, то надо его искать и находить. И находят – в орехах, миндале, ячмене, ржи,

гречихе, в хлебе из цельных зерен, во всякой рыбе и даже в отбивных!

И ведь помогает – и мужчинам, и их подругам.

То же можно сказать и о «подкормках» витамином B15 (пангамат кальция), и о всяких вытяжках из желез, и о гомеопатических средствах, и о клеточной терапии.

Принятые внутрь как пищевые добавки, полученные из природных соединений, многие из перечисленных средств стали действительно лечебными: относящиеся к ним серьезно профессионалы отмечают повышение стойкости эрекции, восстановление эякуляции, а у женщин повышение «постельной» активности, появление оргастических ощущений, улучшение общего тонуса.

Такая вот еда. Терапевтическая.

Но ведь мы не принимаем внутрь терапевтическую еду. Мы просто едим, парим, варим, жарим, мало заботясь о каких-то там жирах или белках и об их сбалансированной подаче. Так еще и выпиваем. И в холодильник, чаще без нужды, заглядываем. Плохо живем, неправильно.

Но знать кое-что надо.

Доктор Бернар Йенсен настаивает на своих, открытых якобы им (а нам кажется, просто подзабытых людьми) законах питания. Приведем некоторые из установленных им Пищевых Постулатов:

Пища должна быть натуральной, экологически чистой и цельной. Сиречь значит, что она готовится из естественных продуктов, не имеет химических добавок, примесей, консервантов, не разрушена обработкой, технологиями, модой. Вперед (назад?) к природе. Преимущество – овощной пище, потом фруктовой, дальше животной, но ограниченно! При отборе кислое-щелочное (хотя бы на глазок или языком, или «нюхом») преимущество – щелочным продуктам.

Пища должна быть разнообразной (хорошая мысль, правильная… но так считал еще Конфуций).

Пища на шестьдесят процентов должна быть сырой, не испорченной огнем, паром или высокочастотными волнами. Такая пища придет к нам с овощами, фруктами, орехами, семенами и злаковыми, но только не в перетертом виде (в крайнем случае – посеченном). Вы будете питаться чистыми витаминами, минерально-органическими комплексами и клетчаткой, которая, покидая нас, заберет все ненужные продукты обмена. Нужно давать природе то, что ей нужно. И не умничать. А что нужно, читайте в книжках (например, Бернара Йенсена).

Не обжирайтесь, а, значит, не толстейте. Не губите себя едою.

И, наконец, одно из самых мощных открытий доктора Йенсена. Он призывает: не ешьте сахар, поменьше молока, не употребляйте алкоголь – это все неправильно. Но больше сырых орехов, семян, круп (неочищенный рис, кукуруза, гречка, рожь) – это все верно. Тридцать минут гуляйте перед завтраком (если у вас впереди безмятежная жизнь пенсионера, по-видимому) – лучше будут усваиваться харчи. Кислород и железо сильно помогают и друг другу, и организму в целом подавно. Потому потребляйте богатые железом продукты (яблоки, гранаты) и повышающие уровень гемоглобина и эритроцитов в крови (печень и др.). Сбои в сложной машине секса происходят из-за отсутствия добротного топлива – еды, конечно…

Таковы сильно ученые концепции. Запомним их.

Ну а как их все-таки держать в голове, когда везде нужно торопиться, успевать, ждать, ссориться и быть счастливым – пусть даже коротко. Дело в конце концов не в сексуальной пище, которая сделает ваши половые органы всегда готовыми к соитию, всегда радостно встречающими «противоположную» сторону. (Согласно древним представлениям, люди изначально не делились ни на какие полы, каждый имел двойные половые органы, точнее даже – один. Потом Бог за какие-то грехи разделил их… И теперь – в наказание? – нужно искать партнера… Очень мило, правда?)

Независимо от выбранного вами образа жизни и поведения – они объективны только на данный момент, но вообще-то изменчивы, динамичны, а то и противоречивы – постоянства требуют только подходы к принципам (хотя и они, черт возьми, тоже не военный устав).

Ваша сексуальность – это не число половых актов, на которые вы способны или неспособны. Сексуальность – это чувственность, желание близости, способность доставить наслаждение близкому человеку, однако же не измеряемая в каких-то единицах страсть (например, в числе или продолжительности актов, объемных характеристиках пениса и пр.). Мой друг Володя Ч. был обладателем очень скромного по размерам пениса да и сам мало походил на Сталлоне, но, Боже мой, как его любили женщины! Потому что он был добр, заботлив, его подруги никогда не чувствовали опасности, он не экономил в нежности, он являл для них Мужчину. Он любил, только любил – и они любили его. И еще был приятель Юра Ф., маленький, круглый, располагавший внушительным «фактором Пе», победитель сексуальных турниров – а женщины не любили его, и не скрывали этого. Но Юра знал толк в плотской любви, другое его мало интересовало. И еще, ему не надо было заботиться об эрогенной кулинарии… выпить для

порядка да закусить, чем Бог послал.

Природа, так случилось, наказала его смешно и возмездно. Однажды Юра пошел по заданию жены за хлебом и вернулся… через три дня. С ним это уже бывало. Долго звонил, наконец, дверь открылась – на пороге стоял русый атлет. Спросил:

– Ты – Юра? – Юра кивнул. – Подожди.

Вынес чемодан. Поставил. Щелкнул замок. Тихо. Он даже не пытался звонить, объяснять. Побрел со своим чемоданом и оптимизмом.

Володя Ч. был гармонической личностью, для которого в отношениях с женщинами главным были эмоциональность, ответ, и постель не самоцель, а часть пьесы. Его друг Юра Ф. являл собой фаллического мужчину, для которого женщина – средство, а не цель, сублимация всегда ускользавшей эмоциональности.

Давно дело было, все позабыто…

Психология секса – колея, по которой бежит личность по жизни, падая и поднимаясь. Конечная цель этой дистанции – удовлетворенность. Не локальное удовлетворение, оно может быть и не быть, но это только кирпичик (или отсутствие «кирпичика») в удовлетворенности жизнью.

Становление стремления к удовлетворенности лежит в самом начале человеческого пути, и складывается оно из реализации двух наиболее активных желаний – удовлетворения голода и сексуального влечения. Первая стадия развития – оральная, пищевая (oris – рот), что связано с сосанием груди и чувством сытости. Эта чувственность и удовольствие от взаимного «баловства» сохраняется на всю жизнь – стремление к поцелуям, касанием губами любой части тела, не говоря уже о таких мощных чувственных ощущениях, как раздражение губами и языком всяких «неположенных» и срамных мест. Чувство сытости – вторая составляющая влечений человека, периодически утоляющаяся, но все равно остающаяся неудовлетворенной. «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок…» Это все знают. Кстати, путь к сердцу женщины тоже не проходит мимо. (Ну и еще некоторые «излишества», без которых ни-ни.)

Пора и определиться.

Задача состоит в подборе пищевых продуктов, пользование которыми дает не только поступления ради жизни (есть – значит жить…), но и ради общего здоровья и – особенно – здоровья сексуального. Подбор продуктов сделан с учетом «неумолимых» законов доктора Бернара Йенсена и по рекомендациям доктора Мортона Уолкера.

Вот общий перечень продуктов, которые более достойны применения в быту, чем другие.

· ***Цельные зерна***: пшеница, рис, гречиха, овес, ячмень, рожь. Еще лучше – смесь цельных продуктов, смешанных с изюмом и орехами, овсяными хлопьями, зернами злаковых, одним словом – мюсли. И можно их применять размоченными в воде или молоке, и слабо кипятить, и размешивать в йогурте или простокваше. Во всякое тесто добавляйте соевую муку и грубо обмолоченные зерновые, особенно если в выпечках, то и на каждый день. Зерен вообще побольше – в супы, в гарниры, в запеканки. Идея: меньше крахмала, получающегося из любых, особенно мелкодисперсных обмолотов.

· ***Орехи*** (миндаль, лесные орехи, арахис, грецкие орехи и др.), семена (тыква, подсолнух), масло из орехов и семян (кукурузное, соевое, кунжутное, мягкий маргарин, ореховые масла) – причем, нерафинированные, полученные путем холодного давления.

· ***Бобы и бобовые культуры*** (белая, черная, красная, пятнистая и конопатая фасоль, горох, чечевица, арахис, бобы всех цветов, размеров и расцветок).

· Пищевые (пивные) ***дрожжи***.

· ***Яйца*** (из расчета одно в день 1-3 раза в неделю, если вареные или жареные, если сырые, то и больше – холестерина в них поменьше).

· ***Рыба, цыплята, постное мясо*** – любое.

· ***Молочные продукты*** – молоко обезжиренное, снятое, порошковое, творог (лучше с травами, специями, несладкий), сыры мягкие с любыми прибавками, специфические (камамбер, рокфор), твердые сыры всех сортов и фасонов, йогурты, кефиры, пахта – берите, что хотите, и ешьте, ешьте… Можно с остановками. Больше пользуйтесь слабожирными молочными продуктами и домашними йогуртами, поменьше кладите сахара. Чаще применяйте сухое молоко – особенно в тесто, в хлеб, в салаты.

· ***Фрукты*** – особенно абрикосы, персики, чернослив, манго, киви, все ягоды, цитрусовые любые.

· ***Овощи*** – особенно морковь, кабачки, всех видов перцы, брокколи, тыква, листовая зелень (шпинат), зелень свеклы и репы, цветная капуста, кочанная капуста, редиска, лук, чеснок, огурцы, зеленая фасоль – что хотите и что есть, здесь не нужно никакой экономии, и по возможности в натуральном виде, без (или минимально) термической обработки. Чаще употребляйте зеленые салаты – это целые фабрики и склады необходимых и полезных веществ.

В пищу закладывайте поменьше сахара и соли – ни одно животное не ест их в таком количестве, а вот же, живут! Это издержки, годящиеся для «Книги о ненужной и вредной пище».

Можно подробнее, но поверьте на слово. При выборе сахаров важно учитывать содержание в них низкомолекулярного углевода, склонного все превращать в накопления, в жиры, в частности. Поэтому лучше употреблять сахаразы, сахарины, фруктозу, которые куда более приемлемы и невредны. А вместо соли лучше всего – соевый соус (тамари), морские экстракты, бурые и темно-красные водоросли.

Главный принцип гигиены питания – сбалансированность пищевых веществ в рационе, обеспечивающих максимальное использование их организмом в соответствии с его потребностями.

Это о питании вообще.

«Диета» для людей, находящихся в активно-сексуальных отношениях (молодой возраст, большая возрастная разница, требующая от партнера повышенных физических затрат, экстремальные сексуальные ситуации), нуждается и в увеличении энергетических «емкостей», соответствующих отличным от нормы энергетическим затратам. «Кормите бестию лучше» – это Ницше, Фридрих, а «бестия», следует думать, исполнитель сексуальных упражнений. Поэтому если традиционная медицинская гигиена оберегает от всяких перегибов и отклонений, то вот эротическая как раз их подразумевает. Следуя нашим советам, можно (нужно?) употреблять острые блюда, много мяса – естественно, со специями, соусами, бульонами, экзотические продукты, всякие отвары, настои. Конечно, алкоголь. Конечно, афродизиаки в чистом виде и в смешении с обычной пищей. Нам еще предстоит знакомиться с ними.

Есть несколько условий, необходимых для эротического стола.

Во-первых, никаких жареных картофелей, гамбургеров, сметаны, сосисок!

Блюда и напитки должны легко усваиваться, не быть тяжелыми для пищеварения.

Еда не может не быть калорийной. Активные вещества могут быть только известны и уже апробированы. Разнообразие пищи и ее «органолептические» (вкус, внешний вид, аппетитность) достоинства – обязательные условия.

Интерьер, интерьер… Мы еще вернемся к этому.

Доктор Бернар Йенсен предлагает следовать его советам поддержания нормального сексуального уровня, отвечающим вашим потребностям и желаниям партнера.

Утро. До завтрака съесть яблоко, пару слив, грушу или апельсин – что есть.

Завтрак. Негорячая каша из зерен, если найдете – полстакана

мюсли, залитого молоком или йогуртом. Грубо обмолоченный хлеб с вареным яйцом, творог прессованный, творог с добавками (зелень, грибы). Чай из трав, если привыкли – кофе.

Не уходите из дома, не поев. Да и, если удастся, уже после завтрака можно бы выпить йогурта, стакан томатного сока или чашечку бульона.

В полдень: легкий суп (горох, фасоль, чечевица, постный борщ, рисовый суп), свежие овощи в «чистом» виде или в салате, кусочек постного мяса или курицы, кусочек сыра, соус, фруктовый напиток.

Днем – мимоходом – не откажите себе в нескольких орешках, десятке вишен-черешен, яблоке. Но необязательно.

Обед (16-17 часов). Большой зеленый салат со шпинатом, огурцами, помидорами, болгарским перцем, редиской, петрушкой, стрелками лука – хороши любые овощи. Мясо нежирное, курица, рыба, печеный картофель, небеленый (лучше – «рыжий») рис, фасоль отварная со специями. Свежие фрукты. Сок. От стола отойти во время. Это общая беда – неумение закончить вовремя… Если на столе много блюд, и они вкусные, какой-то бес путает попробовать еще, еще, чувство же сытости приходит, как правило, с опозданием в полчаса при явном перекосе в сторону объедания.

А потом, конечно, не работается и ко сну клонит. Суммируется дневная усталость. Нужно преодолевать, мобилизовывать себя. Лев, пообедав антилопой, об этом как-то и не заботится – ложится и спит себе. А тут у тебя еще шестьдесят четыре дела…

Но если вы поднялись легко и полны сил, вперед. Потому что впереди у вас еще – ваш **ужин**. Не ужин холостяка или одинокой женщины, а любовная встреча с ужином.

Пока вы еще на работе, отвлечемся и немного места уделим продуктам, необходимым телу для поддержания сексуального здоровья.

Мы говорили о представительстве озер и морей в нашем теле. Есть еще белки – топливный и строительный материал, без которого жить никому не удавалось. Это заметил еще Фридрих Энгельс («…жизнь есть форма существования белковых тел…»), и никто не отменял. Белки – пятая часть нашего тела. Они складываются из аминокислот, больших и сложных молекул, дающих конструктивные составляющие всей биохимии организма. Часть из них в теле не синтезируется и, будучи существенно необходимыми, должны поступать извне (взрослым таких аминокислот нужно семь, детям – восемь). Поступать они могут только с высококачественной пищей – больше неоткуда.

Чтобы не занимать себя подсчетом рациональных комбинаций, не считать проценты с калориями, возьмем принцип: в любой пище должны попадаться любые грубо посеченные зерна злаковых. Орехи, бобовые – все, а также животный протеин – рыба, мясо, птица, молоко и производные.

Особо ценен кунжут – однолетнее растение семейства сезамовых (не от сезама ли из сказки?), в семенах которого – ежегодная бьеннале аминокислот, а в сочетании, например, с бобовыми это – полный природный комплект для секса и дальнейшего, следовательно, процветания человечества. Цветочная пыльца и кунжут – ботаника Эдема, Божьего огорода. Семена кунжута применимы в любой пище, и их употребление может быть ограничено только возможностями.

Можно не повторяться, но растительные жиры, также необходимые в нашем рационе, самые «безопасные», особенно если уже пора уходить от атеросклероза и следить за неумолимыми показателями холестерина.

И вот что еще откопали американские диетологи – любители и знатоки секса: в странах с живой, пульсирующей, натуральной природой, где пищевая практика построена на употреблении овощей, фруктов, орехов, семян, зерен без особой термической обработки, не существует сексуальных проблем со снижением потенции, задержкой эякуляции, аноргазмией или фригидностью. Люди там просто не знают, что это такое… А вот толстые индивидуумы там приравниваются к святым – так их мало. Себе бы в Гвинею!

Призывы диетологов-миссионеров отводят нас от соблазнов и искушений и нацелены на наши души: не ешьте жареного, нет – колбасам, нет – сосискам, шашлыкам и люля-кебабам, будете страдать, как в адовых грилях!

Но – хочется.

Несмотря на склонность автора к трепу и ерничанью, на этот раз он серьезен и суров. Многие неполадки в организме происходят при изменениях агрегатных (т. е. структурно-химических) состояний в пище при термической обработке. И белковая, и жировая части при термическом перегреве приводят к появлению не перевариваемых в организме токсических веществ, которые воздействуют на многие органы, среди них на железистую ткань, обеспечивающую половые функции. Таким образом, строить сексуальную диету на чертовски ароматных, аппетитных, привлекательных, вкусных и огнедышащих блюдах не нужно. Так… чтоб запомнилось и памятуя Козьму Пруткова в заметках о крайностях…

С точки зрения безопасности очень хороша манная каша без

жира, сахара и соли. Но как далеко пойдет ваш партнер после такого третьего сексуального ужина? Подальше.

Можно говорить и о «плохих» и «хороших» углеводах – они активные составляющие нашей пищи. В чем преимущества «хороших», так это в том, что они, попадая в организм с фруктами и овощами, расщепляются от сложных к более простым в процессе пищеварения (несколько часов), все связаны с полезными и хорошо усваивающимися белками, с клетчаткой, являющейся грубоволокнистой массой, уносящей с собою уже ненужные организму шлаки. (В Германии рулоны туалетной бумаги почему-то маркируются как «Счастливый конец…»

Сами же углеводы – ценнейший метаболический (обменный) материал, без которого биологическая жизнь не существует, это ее «энергетическая валюта». «Плохие» углеводы (алкоголь, рафинированный сахар и всякие продукты на его основе – напитки, кондитерские изделия, мороженое, конфеты) за счет повышенной энергоемкости подавляют обмен, подменяют естественный синтез, а потому не только неполезны, но часто идут во вред.

О некоторых общих диетических подходах мы говорили. А вот частные:

Поменьше сахара! Для вкуса во всякие пудинги, «бабки», кондитерские изделия добавляйте яблочные и др. фруктовые пюре, орехи, зерна (семечки), ванильный сахар. Не пользуйтесь сахарной пудрой, глазурью, патокой. Больше изюма, свежих фруктов – в домашнее мороженое, йогурты, свежие соки. Соя – потрясающий продукт, идущий на приготовление горячих блюд, кондитерских изделий. Освойте соевую кухню к можете претендовать на звание Секс-Кулинара Высшей Гильдии или просто классной хозяйки. Известно двести блюд из этого продукта – не дайте пропасть!

Соки лучше готовить и принимать, не смешивая. Исключение – мультисоки, где больше идей и все по науке.

В юношеском возрасте для мальчиков хороши все девочки, особенно чтобы крепкие, спортивные и мордашки. Для девочек чего-то еще подавай – внимание, дружба, любовь (если они, девочки, не подавлены стадностью). 06 эротической кулинарии никто не знает и не задумывается, любить можно и на голодный желудок.

Потом начинаются усложнения, выборы-переборы – ну, например, для полноценной эрекции яички испуганного воробья с забора в 3, 5 метра или еще какие-то романтические, но неисполнимые задачи. Главное, однако, в решении сексуальных проблем в зрелом возрасте – сбалансированность питания (т е.

сосуществование разнообразия, полноценности, некоторой направленности в интересующем нас плане) и образ жизни, где вредных факторов, естественно, больше, чем служащих для примера. Режим труда и отдыха, высокое утомление, стрессы, неуверенность, озабоченность, алкоголь, курево, неопределенность, смены интересов и просто несовместимость – чего больше? И все это надо преодолевать в себе и в других, сглаживать, и ласкать, и ласкаться… У очень многих мужчин не выявленный простатит, иногда они о нем догадываются, а большей частью не знают ни о чем, просто смиряясь с разрушающейся потенцией. И к врачу не идут, и все ждут чего-то. А тут еще если приключение, роман, так вроде бы и ничего, нормально, значит, есть порох. Потом порох становится подмоченным или выгорает.

Пора, брат, делать инвентаризацию.

И у женщин количеству проблем несть числа.

За то, что ты во всем передовая,
Что на земле давно матриархат.
Отбить, обуть, быть умной, хохотать, –
Такая мука – непередаваемо!

Конечно, не на кулинарии построена сексуальность – это было бы слишком просто. И уж примитивно – точно. Но в какой-то степени… Мортон Уолкер описывает древнее китайско-эротическое блюдо, «птичье гнездо», где обостренная фантазия поэтов секса сочинила такое, что и в бреду не представится: разрушаются гнезда прибрежных ласточек, в которых морские водоросли склеены икринками рыбок… Все это (в лучших китайских видах) подается к столу – из-за содержащегося там фосфора…

В рыбе вообще полно фосфора, особенно в омарах, крабах – мы к ним придем. Много внимания диетологами уделяется лецитину, образуемому в организме из азота, глицерина, так называемых жирных кислот. Вещество это фосфолипид, фосфорсодержащий жир: кормилец клеток, проводник соединений, дворник и санитар. И хороший спонсор половых желез. Серьезные пищевики и биохимики создали целые ансамбли необходимых организму веществ, в том числе и лецитина (есть варианты его приема и во всяких формах – таблетках, порошках, растворах). Кроме того, этот самый лецитин содержится в пищевых продуктах – в дрожжах, отрубях, семечках, проросшей пшенице, орехах, бобах, естественно, в кунжуте, в говяжьей печени, в водорослях, небеленом рисе, цыплятах,

молоке, зеленой фасоли, в зелени свеклы. Хватит.

Как сказал один серьезный мужик и ученый, лецитин – это то, что не подводит.

И кальций с магнием тоже не скучают в организме, все подчинено высшему биохимическому смыслу, эти элементы нужны всегда, от них зависят природные циклы. Они содержатся в водорослях, сырах, миндале, петрушке, лепешках из кукурузы, в козьем молоке, в семечках и сушеных фигах, сельдерее (листья, корень), чесноке, кабачках, бобовых, зерновых, чернослив сушеном, сладкой свекле и ботве. Кажется, хватит. Да, вот еще – в креветках и гречихе.

Еще на очереди цинк. Металл является составляющей мужского полового гормона – без него и при его ограниченности слабеют и гаснут половые функции. И у женщин при дефиците этого металла в организме возникают проблемы (в частности, сухость влагалища, а вот при назначении – никакой сухости!).

Конечно, цинк не должен поступать в организм в виде оцинкованных гаек – есть даже специальные таблетки с включениями металла. Но лучше всего – пища. Например, устрицы – их сексуального напора (возможно, именно благодаря цинку – ни в одном другом продукте его в таком количестве нет) хватает и мужчине и женщине даже не на сегодняшний вечер. Еще укажем на цветную капусту, имбирь, хорошие отбивные, говяжью печень, орехи, зерна пшеницы и ржи, морковь, горох (особенно лущеный), черную фасоль, оливковое масло, мандарины. И так далее.

Короткие оды витаминам. Их участие в нашей жизни обнаруживается только тогда, когда их нет (например, цинга, пеллагра). В остальном фактическая по объему работа их никому неизвестна, кроме сильно любопытных и знающих.

Вот витамин Е, токоферол. Мало витамина или его обмен нарушен – женские хвори, в том числе, естественно, сексуальные. Да и у мужчин возникают проблемы и в смысле стерильности, бесплодности, и в плане потенции. Врачи умеют определять уровень токоферола в крови – их ответ очень важен для пополнения запасов витамина.

А вот продукты для пополнения токофероловой казны: семечки подсолнуха и подсолнечное масло, а также практически все натуральные масла, шпинат, лосось, ржаной хлеб и зерна ржи, морковь, орехи, бананы, яйца, баранина.

Витамин С, аскорбиновая кислота. Лайнус Полинг, синтезировавший в 1928 г. этот витамин и получивший за это свою первую Нобелевскую премию, даже не мог предположить,

что он создает самый популярный препарат на планете. Нет жизненных процессов, протекающих без этого самого активного биологического окислителя. Не отстала и сексология: аскорбиновая кислота, особенно в больших дозах, делает что-то такое, что и мужчины, и их подруги от страсти на глазах худеют, и огонь в их глазах свидетельствует о многом. Главное достоинство витамина: его никогда не бывает много – в крайнем случае достаточно или маловато. Очень много представителей фауны и флоры являются носителями витамина С: печень трески, красный сладкий и горький перец, гранат, лимон, петрушка-кинза, хурма, красная капуста, салаты огородные, репа, телячья и свиная печень, зеленый лук и малина в придачу.

В старой уже «Книге о вкусной и здоровой пище» печатались стихи Сергея Михалкова:

Среди зимы наступит лето,
Когда попробуешь ты ЭТО.

Не отстанем и мы:

Будет лето или нет,
Ешь аскорбиновых котлет!

Еще для половых наших желез потребен витамин А. Очень женский витамин. Но не оставлены природой без внимания и мужчины: он усиливает производство половых гормонов и увеличивает количество спермы. Половая активность, естественно, возрастает – на радость партнерам и партнершам и будущим их детям. А содержится каротин более всего в яйцах, которые «неопасны» в сыром, а не вареном или жареном виде – в сырых много лецитина, о котором мы уже говорили, и он не дает разгуляться холестерину, а термически обработанные подозреваются в тесных связях с холестерином и атеросклерозом. Но люди любят жареные яйца, особенно когда торопятся…

Витамин А содержится во многих продуктах – в печени животных и домашней птицы, в моркови, сушеных абрикосах и черносливе, в огородной зелени, в любых почках, в свежем зеленом горохе, а также в ягодах «ненужной» бузины (в природе все на пользу…).

Наконец, последняя ода – витаминам группы В. Их так много, что иногда теряются даже спецы: что природа хотела этим сказать? Но сказала же…

Но у нас одна тема – сексуальная.

Так вот, витамин В1 (тиамин). При его недостаточном синтезе или слабых поступлениях подавляется производство тестостерона – основного гормона, определяющего половые признаки, потенцию, сперматогенез (выработку сперматозоидов).

Брат (сестра?) тиамина – фолиевая кислота (В2) участвует в созревании спермы у мужчин, определяет половое становление юноши. Но и женщины в опасности: нет В2 – слаба выработка эстрогена, женского полового гормона.

Туг все взаимосвязано, предопределено: вещества этого витаминного ряда – а их почти тридцать! – тесно связаны с взаимоподменами, потенцируют друг друга, несмотря на существенные различия в их биохимической структуре. В этой связи по интересующим нас вопросам следует остановиться и на витамине В6 (пиридоксине), обеспечивающим уровень тканевого обмена. Присутствуют витамины этой большой группы практически везде – в мясе тунца, палтуса, лосося, сардинах, форели, и в печени акулы, в зародышах пшеницы и в говяжьей (телячьей) печени, в бобах, чернослив, изюме, в нежирном мясе, в говяжьем и бараньем сердце, яичном белке, в сырах.

Остальное – в руководствах по диетологии.

Мы же коснемся еще одного вопроса – вопроса взаимопонимания: язык симпатий в сексуальных отношениях совершенно необходим. «Только этого мало», – как поет одна народная артистка. Для полноценного общения, понимания себя и всей стихии этой, одной из самых-самых, форм межчеловеческого общения необходимо знать основные понятия, термины, представления сексологии. Почти уверены, что многого вы не знаете, хотя за счет эмпирического опыта и знакомств знания все же просочились в вашу практику.

Мы же попытаемся представить науку сексологию в основных ее ипостасях – для постижения горьких и сладких истин.

И начнем, конечно, с **контрацепции**, потому что любые сексуальные забавы часто заканчиваются задержкой месячных, а тогда начинаются новые проблемы. Поэтому основной пионерский лозунг: «Всегда готов!» к предохранению имеет прямое отношение. Равно как и к предложению провести сегодняшний вечер за ужином vis-a-vis. Не будем утомлять читателя перечислением средств и методов, которые были бы предпочтительны, есть врачи, свекрови и пр. Вне конкуренции, конечно, презервативы, в и их мудрость пяти тысячелетий (известны еще в Древнем Египте) и последнего полувека (попытки защититься от пандемии сексуального горя). Но мужчины – они такие легкомысленные, и забывают, и торопятся, и ленятся. Укажем еще на инъекции «Депо Провера» (одна инъекция на

четыре месяца), норилант (вообще на пять лет безоблачной жизни, можно готовить только сексуальные ужины. Наконец, абсолютно надежен и метод воздержания. Только зачем тогда эти ужины вообще?

Еще уразумеем термин **либидо** – без него любой секс становится какой-то ветеринарией. Либидо – это влечение человека к человеку. Это когда хочется видеть, ощущать, любить именно этого человека, а не любого или всех. У женщин это еще повязано с инстинктом материнства, потребностью любить, заботиться, защищать. А еще ей нужен соблазн, игра, прикосновение, взгляд. Мужика прельщает женственность, скрытые предположения о темпераменте и страсти, желание овладеть, получить – слишком даже прямолинейно. Либидо – это чувство потребности в половой близости с определенным человеком, независимо даже от пола. Но это отдельная тема.

И еще – **любовь**, жемчужина человеческих отношений. Как сказал один мой приятель, врач и афорист (афоризмы придумывал…), «любовь – это когда бородавку называют родинкой». Любовь – не измеряемая никакими валютами драгоценность человеческих отношений, где есть удивительная независимость возникновения и зависимость от предмета любви, утрата рациональности, рассудительности с такой обостренностью чувств, что дай-то Бог всем влюбленным людям. Любая попытка приобрести любовь за плату превращает ее в прах. Любящий человек психологически отождествляет себя с любимым, постоянно испытывает потребность в нем – духовную, деятельную, телесную. Любовь – самоотдача, где все – бескорыстность, преданность, жертвенность. Естественно, в любви все динамично, изменчиво, нестабильно – это и счастье ее, и трагедия. Высочайшая синхронизация чувств, предчувствий, неслучайных случайностей вдруг может завянуть и раствориться, делая нас несчастными. Сочетание высших психических ощущений с эротическими, однажды начавшись в благоприятной ситуации, порождает совершенно новое человеческое состояние – счастье. Сравнить его можно с даром, с неслыханной лотереей. А уж дорожить, хранить и беречь это чувство могут очень талантливые люди.

Раз любовь, значит и **любовница** (разумеется, только как игра слов, не вдаваясь в термин, в смысл) – состоящая в потаенной связи с одиноким или женатым мужчиной, вечно ждущая женщина – приходов его, изменений в своей жизни, желанного замужества, выполнения обещаний партнера. Есть у нее и преимущества в ситуации «треугольника»: приходящий партнер хоть и не принадлежит ей, но любит ярче,

эмоциональнее, не забывает ее привычек и слабостей, часто более чем супруге, оказывая знаки внимания. Как правило, женщина с такой судьбой более рассчитывает на себя, и это придает любовным отношениям горьковатый оттенок. Находящаяся в браке любовница – чаще женщина с нереализованной в замужестве любовью, но не менее часто – жертва собственной похотливости, может быть – широты и жизнелюбия, которым не во что реализоваться.

Все, что увеличивает сексуальную энергию и стимулирует сексуальный интерес, служит сексуальному возбуждению, – все **афродизиаки**. Отваренные в молоке яички козла – афродизиак. И спальня с зеркалами – афродизиак. И массажеры-вибраторы. И феромоны.

А мы дальше, дальше…

Конечно, это не **Граффенберг** придумал, он только лишь нашел, что во влагалище женщины, сразу за входом со стороны лобка есть совершенно волшебный участок: даже слабое раздражение которого вызывает вдруг у женщины сильное сексуальное желание. При традиционном вхождении пениса он проходит «мимо», слабо касаясь этой зоны. Но знающие партнеры умеют расположиться так, что Граффенберг может торжествовать: не зря старался (например, положение женщины с опущенными с постели ногами, а партнера между ногами, с движением пениса снизу вверх).

Тут уж и термин **любрикация** рядом: при сексуальном возбуждении, даже еще в стадии подготовки, предварительных забав половые железы выделяют смазку, делающую вход во влагалище сочным и готовым к приему желанного гостя. Если смазки нет или ее мало, плохо. От того-то и стали выпускать в помощь таким страдальцам искусственные любриканты – смазки, жиры и др.

Двойной стандарт – это попытка моралистов разделить, кому что можно, кому что – нет. Например, иметь внебрачные сексуальные связи мужчинам вроде бы как дозволяется, а женщинам – ни-ни, не положено, может случиться осуждение-обсуждение. Очень старые стандарты, бородатые. А с кем тогда бы дозволялось мужчинам? А что делать женщинам, если хочется? И т. д.

И по смысловому соседству уже понятие **измены**, по-старинному – прелюбодеяние. Измена и есть измена. Вопреки основополагающим Заповедям: не прелюбодействуй… не пожелай жены ближнего… Ну, как мы уже сказали, мужчине мелкие грехи предусмотрены были – за давностью забыто, кем. А вот в реальности, половина мужчин и женщин имела и имеет

«незаконные» половые связи. Причин много, но все равно – айяяй.

Бордель – это не обязательно домашняя или производственная обстановка, это еще и место встреч профессиональных (и не очень…) и сексуально на все готовых девушек с не обремененными моралью и склонных к сексуальным шалостям мужчинам. Бордель стремится к фешенебельности, респектабельности, но часто это просто бордель, где залетный матрос или конторский служащий может «снять» бабу. В посещении борделей есть что-то неприличное, похотливо-стыдное, что неоднократно личным примером показывали многие власть предержащие.

Следует упомянуть и о **свингерах**- людях широкой души. Это форма сексуального поведения, по содержанию и по форме подменяющая чужих и платных женщин без эмоциональности, игры, воображения – своими. Свингеры – это люди, добровольно объединяющиеся в небольшие группы со свободным сексуальным общением, практикующие тройственные союзы, квартеты, секстеты и пр. и пр. Такая форма сосуществования, оказывается, имеет свои достоинства: в них разгружаются уставшие браки, гасятся несовместимости и конфликты, повышаются такие оценки, как влечения (либидо), потребности во внештатном сексуальном общении. В оценках любых форм сексуальной свободы главное – не форсировать выводы, не давать советы, не накладывать вето. Смотреть и думать.

Куннилингус – древнейшая, идущая из животного мира форма сексуальных ласк, прикосновений губами, языком к срамным губам, клитору, входу во влагалище. Многие женщины обожают эти ласки и хотят их снова и снова, и лишь некоторые особы безразличны к таким проявлениям эротической нежности. Очень, однако, важно, чтобы мужчина больше заботился о любимой, не причинял боли – места эти нежные, интимные. Очень волнующий способ общения.

И тут же рядом – **минет**, феллация. Любая женщина таким способом – губами, языком, ртом может сделать из любого мужчины сатану, Казанову неистового, стоит ей захотеть да набраться опыта (нельзя пробовать на зуб, ускорять темп, торопиться). Буквально на глазах возвращаются молодость, страсть, желания – и все сегодня, в этот прекрасный, *свой* вечер, о котором мы расскажем позже.

Оргазм – кульминация всякой близости. После шестидесятиста фрикций у мужчины появляется ощущение какого-то сладкого предчувствия. Фрикции ускоряются, потом короткая пауза и выброс семени – мощный, яростный.

Еще по инерции несколько фрикций и покой, отрешенность, счастье. Все похоже на весеннюю грозу, яркую, буйную. У женщин, естественно, по-другому. Чаще всего их ощущения идут по медленно нарастающей волне, это не майские громы, а цветение, теплый дождь, радуга. Случаются и «взрывные» оргазмы, но охватившие чувства – сказка и явь одновременно.

Сексмораль – часть общечеловеческой морали, системы принятых условностей, правил поведения, границ дозволенного, норм нравственности. Мораль наших бабушек (а уж сексуальная мораль и подавно!) резко разнится от современных моральных устоев, а правнуки и правнучки вообще понятия не имеют о каких-то там анахронизмах прошлого. Ну, например, о неприемлемости ходить голыми в компаниях сверстников на пляжах или на приемах, а также вступать в беспорядочные половые связи в школе. (В Германии некий гражданин, вернувшийся на историческую родину из Казахстана, не одобрил школьную программу по сексуальному воспитанию. А потому запретил дочери посещать уроки в школе по этой дисциплине. Суд приговорил кондового пуританина и незатейливого педагога к штрафу в 200 евро за нарушение закона о всеобщем образовании. Сдрейфивший гражданин начал клянчить у суда уменьшение штрафа – о воспитательной работе как-то уже не думалось – но с судом не торгуются. Вот и времена, вот вам и нравы…) Сексмораль имеет общие построения, основанные на человеческих представлениях о добре и зле, о слабых и еще более слабых, о необходимости души и сердца. Отдай – найдешь. Спрячешь – потеряешь. Знаете, сколько лет этому Закону? Сто двадцать тысяч двести десять, можете не проверять. Но сексмораль это еще и условный кодекс поведения в сегодняшних условиях и правилах. Вопрос платы. Особенно платы за глупость – она самая дорогая.

Роман – он и у бушменов роман, это все знают. Фокус в сюжете, где должна быть любовная завязка, развитие, конец. Над всем этим небесная радуга любви, яркая, эмоциональная, прекрасная. С точки зрения брака ситуация мало перспективная, но зато по остроте ощущений и чувственной потребности романы – хоть в литературе, хоть в жизни – превосходят привычные стереотипы, выигрывают во всем, кроме правильности. Вперед (назад?), в романы!… Может, все-таки посоветуетесь с супругами?…

Секстерапия – это устранение трудностей, возникающих в жизни каждого человека и супружеских пар на всех этапах их совместного проживания. В числе первых причин, создающих психологический и телесный надрыв, называют угасание

сексуального чувства. Далее- ожидание сексуальной неудачи у мужчин, проблемы эрекции, оргазма. У женщин это огорчения с сексуальной чувствительностью (холодностью), отсутствие или снижение оргастических ощущений, а также личностные реакции на это – истерические, депрессивные нарушения. Основа секстерапии – обучение нормальным сексуальным ощущениям, желаниям и их реализация. Это – школа сексуальных функций. В комплекс терапевтических действий входят психологическая разгрузка, сексуальные упражнения, домашние задания и их последующий анализ, повторения, повторения. И, оказывается, усилия не напрасны, а результаты высоки и стабильны. Супруги Мастерс и Джонсон (авторы метода) – сексгении!

Директорская болезнь – **алексетимия**. Несчастье лидеров, плата за власть и неограниченные возможности. Конфликт возможностей и желаний. В принципе любое желание лидер может реализовать, особенно если он не стар и «при себе». Однако – не до этого, слишком велик груз проблем, ответственности, озабоченности. Случайное желание, флирт тут же отклоняются всем образом жизни: все в расписании, посвящено задачам и целям, поэтому простые человеческие желания «не дотягивают» даже до реальных стремлений к ним, а становясь в круг неактуальных, загоняясь внутрь, превращаются уже в нарушения, болезни, но в другой сфере – телесной. Отсюда и гастриты, язвы, ранние инфаркты, гипертония. Все могут короли… Поэтому лучше не будьте директором, а живите простой сельской жизнью, в горах. Или обращайтесь в тантризм, йогу. А уж если останетесь в директорах, чутко прислушивайтесь к вашим желаниям.

Герокомия – красивый, благородный термин, немного устаревшая, но нынче вновь исследуемая теория, согласно которой сексуальное общение с молодым, полным соков и жизненной силы организмом женщины приводит к передаче биологически омолаживающей энергии, к своеобразному психофизическому донорству. Установлено, что биоэнергетические разряды, возникающие у женщин при сексуальных контактах, могут индуцироваться и у их немолодых и мудрых партнеров, стимулируя их ощущения и общее самочувствие.

А вот **апареуния** – нехорошее дело. Эт невозможность совокупления из-за анатомических особенностей женского тела (ожирение, деформация костей таза, закрытие входа во влагалище из-за плотной девственной плевы, рубцов после тяжелых акушерских травм и др.).

Одним из проявлений апареунии является **вагинизм** –

спазмы мышц влагалища, затрудняющие или делающие невозможным половой акт. Спазмы болезненны сами по себе, но еще более усиливаются при любых попытках прикосновения полового члена к женским органам. Эти ощущения начинаются еще до введения члена, а уж при попытке соития – сплошной кошмар и боль. Происхождение многопричинно – здесь и страх после неудачного первого опыта, и боязнь беременности, и неприятие данного партнера, недоверие к нему и его несоответствие образу и желанию, плюс еще некоторые гинекологические болезни. Врач нужен – непременно.

Трансвестизм (транссексуализм) – грубая ошибка природы, связанная с «перепутанностью» половых ролей в областях мозга, создающих и контролирующих половую деятельность. Это трагическое расхождение в ощущениях психического и физического пола, когда человек, чувствуя себя личностью одного пола, имеет телесное строение, соответствующее другому полу. Мужчина ли, женщина, страдающие этим несчастьем, живут в постоянном напряжении из-за нереализованного желания быть мужчиной (женщиной), а все остальное тягостно и противно. Потому и идут на все, оперируются, делают протезы, меняют паспорта, семьи, а при плохом стечении обстоятельств идут и на крайние меры.

Наркоманы. Да ну их! Не буду рассказывать. В книжках есть, по телевизору, в газетах. Если партнер наркоман, – ВСЕ. Как у Солженицина: не верь, не надейся, не жди. Везде будешь обманут (обманута). Так еще и СПИД бешеной собакой следом бежит.

Беременность – нормальное физиологическое состояние, начинающееся со слияния мужской и женской половых клеток в маточных (фаллопиевых) трубах женщины. Оплодотворению способствуют многие анатомо-физиологические особенности: выброс семени происходит под давлением, при соитии у женщины происходит сужение входа во влагалище и расширение просвета шейки матки с образованием специальной полости для спермы. Все время находящиеся в движении мельчайшие ворсинки шейки матки направляют движение спермы внутрь, а в самой матке создается отрицательное давление, втягивающее в это время содержимое влагалища. Кислая среда, обычно создаваемая железами во влагалище, меняется на щелочную – благоприятную для жизнедеятельности сперматозоидов, происходит целый ряд биохимических превращений, способствующих зачатию. В течение активной половой жизни (16-45 лет) у женщин подготавливаются к оплодотворению около пятисот половых клеток (яйцеклеток). Оплодотворение наступает спустя 20-40 минут после «удачного» совокупления. После этого

оплодотворенная яйцеклетка вживляется в слизистую матки, которая по нервным каналам связи «оповещает» организм о начавшейся беременности. После, минуя десять лунных месяцев, тайный брак двух клеток из миллиардов вариантов заканчивается рождением ребенка. Беременность – состояние, меняющее привычную жизнь женщины и в сексуальном плане. Интенсивная половая жизнь прекращается в первые два-три месяца беременности – механические воздействия на маточный аппарат могут стать причиной выкидыша. В последующем половые контакты возможны, однако требуют они осторожности и желания женщины, причем предпочтительно боковое положение при соитии. Ко времени родов и в послеродовом периоде половых связей следует избегать. После первичных нормальных родов у женщины может меняться темперамент, чувственность, удовлетворенность половыми контактами, наступает, как правило, самый полноценный в плане сексуальности период ее жизни.

Половое сношение, соитие, близость. А еще – коитус, от латинского слова коире – гулять вдвоем. В отличие от всего животного мира человек сделал это гуляние делом всей жизни, а не каких-то там сезонных игр, турниров и случек. Чувственная радость общения в течение всей зрелой жизни с эпизодами материнства и отцовства – это Создатель придумал потрясающе. Стремление к сексу, мы уже говорили об этом, служит стимулом и наградой за продолжение рода. Но не только. Крылья секса – любовь. Нежность, внимание, цветы, ароматы духов (естественно, с феромонами, мы еще будем говорить об этом), хорошее вино, интимная обстановка – что еще нужно для счастья, хотя бы на сегодняшний вечер? Одна из наиболее популярных сексуальных поз у людей (в животном мире этого отродясь не бывает) – близость лицом к лицу, чтобы ощущать все тело партнера – волосы, глаза, губы, шею, грудь, живот, лоно и член. Влагалище и член – «парные» органы, их долгая «разлука» недопустима и противоречит природе. И если активность мужчины импульсивна, характеризуется подъемами и спадами, то у женщин сексуальная готовность постоянна (исключения несущественны и случайны). Именно это и делает ее носительницей Жизни. В том числе и половой.

Но раз мы заговорили о половом сношении, мы не можем пройти мимо и **сексуальных поз**. Одной, «миссионерской» (поза мужчины сверху «лицом к лицу») – мы уже коснулись. Но этого мало. Итак, позиции сексуальные: наиболее эрогенные, вызывающие максимальные эротические ощущения и приемлемые обоими партнерами техники половой близости.

Обусловлены стремлением к разнообразию сексуальных ощущений и открытию друг друга, с желанием получить от любви все. В среднем и пожилом возрасте такое стремление объясняется потребностью в стимуляции эрогенных зон. В более острых сексуальных переживаниях. Это же еще и способ некоего психологического самоутверждения в своей сексуальности, физической выносливости, способности удовлетворить партнера и себя. В таких доказательствах, однако, требуется понимание разумных возможностей, о чем часто забывают, но вспоминают при несостоятельности. Выбор позиций партнерами осуществляется путем перебора вариантов с открытием новых эротических ощущений.

Новых, естественно, весьма индивидуально и условно, потому что еще в сохранившемся египетском папирусе, китайских и индийских трактатах число позиций превышает семьсот, причем их описание утонченно и поэтично. Стремление к импровизации и разнообразию позиций сексуального общения совершенно естественно и нормально. Основные позиции проведения половых актов:

· Мужчина сверху. Женщина при этом может смыкать ноги или раскрывать их, поднимать их вверх, скрещивать и т. д. Партнеры видят друг друга, наслаждаются, ласкают. Самый древний, наверное, вид близости – и слава ему!

· Женщина вверху. Позиция делает женщину более активной и раскрепощает ее. Возможен постоянный и глубокий контакт, эротические ощущения очень чувственные, яркие.

· Положение на боку. Здесь возможны самые разнообразные варианты сексуальных ощущений, которые допустимы, если женщина беременна или предпочитает медленные ритмы, при неглубоком влагалище или своеобразном расположении эрогенных зон.

· Положение женщины на животе или различные варианты коленно-локтевой позиции. В этих схожих вариантах введение члена сзади, амплитуда и глубина вхождения велики, а чувственная окраска ощущений ярка и разнообразна. Одна из наиболее благоприятных позиций для желаемого зачатия.

При соитии возможны прерываемые смены позиций, перемежение с покоем, негой – здесь все должно быть свободно от шор, запретов, ограничений и, главное, взаимоприемлемо.

И еще поговорим о **половой активности**, чтобы поставить под сомнение некоторые взгляды и убеждения. Это очень непостоянная, «неверная» характеристика сексуальных возможностей, зависящая от гармоничности отношений, физического и психического состояния, прошлого опыта,

самоограничений и запретов, связанных с воспитанием и убеждениями, от сложившихся привычек. Существуют определенные возрастные границы сексуальной активности, которые, однако, довольно условны. Как часто сексологам приходится сталкиваться с немолодыми жуирами, которые лезут из кожи, чтобы утвердиться в своих нестареющих победах, выглядят при этом карикатурно, утрачивают критику и бегут, падают и бегут вслед за утраченной сексуальностью. И используют допинги, переедают виагру и иохимбин, прибегают к извращениям. Взамен спокойствия и мудрости – миражи воображения. В концепции сохранения телесной и духовной гармонии следует прислушиваться в первую очередь в людям знающим и в своих знаниях обретшими спокойствие. Например, к Владимиру Леви. Во-первых, он уверен, что нужно реализовывать желания меньше, чем хочется в части еды и секса, и больше, чем не хочется в преодолении лености и отсутствия самодисциплины. Когда эта мысль становится убеждением, оказывается, что это выход и путь к покою. И еще. Почему-то считается, что всякая близость, проявления ласки, чисто телесные контакты должны заканчиваться непременным половым актом. В этом понятии «должен» скрыта серьезная психологическая ошибка, так как совершенно не учитываются возможности, во-первых, а во-вторых, все, что имеет отношение к любви, исключает понятие «должен» – это приводит к усталости тела и души, к их увяданию до срока.

Ну вот, ваше образование завершено. Если к этому еще добавится образованность (что не одно и то же), а еще лучше, человеческие свойства – чувственность, душевная щедрость, готовность любить и быть любимым, то родились вы в рубашке. И в штанишках.

А теперь от общеобразовательной части – к эротической пище.

ЧАСТЬ 2. В КЛАДОВОЙ ЭРОСА

ОБ АЛКОГОЛЕ

Представляя продукты природы, человеческого ума и опыта, создающие и повышающие сексуальный интерес полов, мы только хотим предупредить: большая часть этих средств существует лишь в нашем воображении. Животные, не знающие воображения, даже самые кровожадные, при необходимости жуют нужную им травку и пополняют необходимую им биохимию, лечат себя. Человеку без воображения жить нельзя – как и без веры (понятия близкие, но не идентичные). Поэтому часть афродизиаков человек создает за счет воображения, а в другие просто верит.

Но если в природе существуют вещества, повышающие сексуальность, значит это кому-то нужно. Чтобы воздействовать на дух и тело.

Так вот, о духе. Один из вариантов перевода слова *дух* – мираж, исчезновение, al-kohl. Алкоголь, бутылочный джин! Бестелесный Хаттабыч, становящийся пьяной плотью…

Великий король Германии и Франции, цезарь Рима Карл Великий, знавший толк в жизни, в вине и женщинах, вывел формулу:

Одна рюмка – для здоровья.
Две рюмки – для любви.
Три рюмки – для сна.

Употребляемый в небольших, щекочущих количествах алкоголь действует слегка эйфорически, возбуждающе, снимая законсервированность души, и скованность, и самоограничения – все это знают, многим – особенно «задвинутым» – нравится. Опьяняющее, чуть сдвигающее реальность, снимающее вето действие алкоголя – совершенно замечательный афродизиак, дающий и желания, и стремления к исполнению. Не зря специалисты из давно ушедших римских цивилизаций с нехитрой конспирацией передали нам:

Венера чувствует себя одиноко без Бахуса и Цереры.

Ясно, богине любви всегда чего-то не хватает, особенно вина

и вкусной пищи (наверняка, эрогенной, а как же).

…Добрый и теплый вечер, хорошее вино, тонкий ликер, рюмка старого коньяка – боги мои, боги, кто придумает лучше? И женщина, которая тебя любит…

Попробуйте что-нибудь перегрузить на чаше весов, и афродизиак, мощный, как зов природы, как призывная труба любви, превратится в ровный сон с похрапыванием. Это еще хороший, домашний вариант без особенного свинства. Бывает похуже…

А вот неумолимый, как Судьба и Истина, великий Шекспир:

> Алкоголь… вызывает желание, но исключает исполнение…

Спорить будете?

Алкоголь – афродизиак в минуту может стать антиафродизиаком (есть и такие), причем безвозвратно – хотя бы для сегодняшнего вечера.

И тем не менее мы рискнем дать небольшое меню.

Вино

Вино – напиток Солнца, и это не метафора, образ, а суть жидкости, созданной соками Земли и лучами Вечного Светила. Измените их соотношения и поступления в грозди – желтые, прозрачные или гранатовые, бархатные – и уже не получится букет, над которым то нежно, то грубо и с силой работал винодел.

При близости, во время любви пить ничего не надо: вино отвлекает, перегорает, теряет весь свой шарм и смысл. Вино, особенно белое – тонкое, ароматное, чувственное – нужно в начале вечера или когда вы уже лежите в истоме и неге. Максимальная радость – это когда оба партнера одинаково ценят выбор и вкус вина.

Красное вино (лучше не молодое, терпкое, а марочное, например, «Бордо» 1891 или хотя бы 1991 года, или какое-нибудь «Бургундское» украсит любой стол, а вашему еще и создаст настроение, изыск, ожидание.

И, конечно же, десертные – с традиционным нежным, женственным «Мускатом» или иными сладчайшими обманщиками, спрятанными в зелени бутылок.

Шампанское

В прошлом – напиток богов и членов Политбюро. В промежутке между этими вехами вполне демократическое питие, изначально связанное с виноградным земледелием таких регионов Франции, как Шампань, Шардонне с вековыми традициями и технологиями. Выделение пузырьков углекислого газа, легкость и игривость самого вина, возможность употреблять в достаточно больших количествах без удручающих последствий делают шампанское веселым и верным спутником вечера. Добавьте еще хорошие «сексуальные» свойства. И вы поймете, что слава его вполне заслужена. Обычно, подавая к столу, мы мало заботимся о достоинствах сортов – какое уж есть в наличии. Но гурманы и эротоманы поищут все-таки Blanc de Blanc, Rose, в крайнем случае красный «Крым» или иные сладкие сорта.

…Я знал коллегу, спившегося от шампанского.

Бенедиктин

Этот известный ликер – рецепт тщательно охраняется! – хоть и производится монахами, пользуется среди знатоков давней и заслуженной славой афродизиака. Тонкий вкус и запах, зеленовато-фосфорисцирующий цвет, таинство изготовления, слава соблазнителя и «эректора» – просто невозможно исключить его из сегодняшней программы.

Арманьяк

Генрих IV, король Франции, многочисленные фаворитки которого предъявляли своему венценосному любовнику довольно высокие требования, всегда перед нежным свиданием выпивал рюмку арманьяка. Это известное гасконское бренди, менее популярно, чем коньяк, имеет ни с чем не сравнимых букет и необычные свойства. И, нужно думать, сексуальные особенности:

король-то мог капризничать в своих выборах подружек и алкоголя, Если случится, запаситесь бутылочкой арманьяка. Еще лучше, с родины Д`Артаньяна – он-то, кажется, госконцем был…

Абрикосовый бренди

Абрикосовый алкоголь всегда считался афродизиаком. В пьесе «Сон в летнюю ночь» мы слышим упоминание о «результативности» абрикосов, по-видимому, Шекспир знал народные традиции.

Сушеные абрикосы, вымоченные неделю в мускатном вине, – великолепный десерт к бренди. Но это так, баловство. Хотя, если представится, купите сушено-копченых фруктов – к абрикосовому алкоголю да еще к этому вечеру – в самый раз.

Шартрез

Зеленая и желтая, как глаза гюрзы, версия «Шартреза» производятся в подвалах монастырей, и их изготовление тоже хранится в тайне. Но если встретите этот густой и ароматный ликер с навсегда запоминающимся вкусом, берите его без размышлений. Почему-то особенно восприимчивы к нему дамы: совсем немного напитка действует на них возбуждающе и вызывает желания, с точки зрения моралистов неправильные.

Кальвадос

Пьяняще-ароматный напиток, яблочная водка, которую, по слухам, обожали даже боги – и совершенно не спивались. Лучшие сорта кальвадоса готовятся в Нормандии, где все яблоки – сплошные афродизиаки, и Адам соблазнился незрелым плодом именно оттуда.

Опасность соблазна сохраняется и сейчас, но уже другая: принятый с самыми лучшими намерениями при малейшей перегрузке кальвадос становится нормальным снотворным,

успокаивающим все надежды и делающим искушения сновидениями. Знай меру – не призыв или совет, а распоряжение и приказ.

Знай меру, знай меру, знай ме… зна…

Пиво

Об этом продукте можно бы не писать – уж больно сопутствует он в массовом порядке человеческим слабостям. Сочетание пива и секса – как допинга и мочегонного: можно, конечно…

Но вот в Ирландии со времен викингов и саг существует пиво «Гиннес», поразительное питье, ароматное, вкусное, так еще и повышающее сексуальную активность. Более того, оно оказывается и спермогенным, способствующим зачатью!

Будете в Ирландии, не забудьте искуситься!

ПРИГЛАШЕНИЕ КО ДНУ

Все мы вышли не из народа (как пелось в одном партийном гимне: «Вышли мы все из народа…»), а из моря, где и сейчас плавают не успевшие выйти, но очень похожие на нас большие веселые рыбы.

Разве случайно, что все богини любви – римская ли Венера, северная Фрея, греческая Афродита – выплыли из морских волн и более всего обожали мореходов?

Культуры моря – концентрированная основа жизни, от очень нужных и без остатка усвояемых белков и жиров до не менее нужных металлов, солей и прочих микроэлементов. Вся природа полна водой, и мы, кстати, тоже. Нет воды – и природа переходит в иное, почти безжизненное состояние. Это из программы начального образования.

А вот люди, живущие у моря, для которых оно дом и пища, почти не знают о гипертонии и грудной жабе, размножаются со стихийной силой, не пекутся о своей потенции, доверяют чутью ветра и цвету воды.

Потому что их энергетический материал – рыба, сочная, жирная, вкусная, чуть присоленная или просто свежая.

Не вдаваясь в химию жирового обмена, скажем только, что так называемые жирные кислоты, получающиеся из рыбьих жиров, – основа построения всех систем организма, особенно гормональных (внутренней секреции), сосудистых, кроветворных, обменных. Вот отсюда-то и сексуальная неутомимость, и здоровье людей небольшого роста, крепких, трудолюбивых, неустанных. (Я много лет жил на Севере и знаю смертельного врага малых народов. Это – «винка», без разбору и количества, парализующая природную осмотрительность, тягу к жизни, инстинкты. Какое уж тут сексуальное здоровье при пропитых унтах и тяжком дрожании всего тела…).

Но там, где цивилизация не накрыла местные народности, они живут первозданно, правильно, сохраняя тысячелетние традиции. Другой способ сохранения истории и национальных особенностей – в сочетании развернутости к внешнему миру и оберегания исторического стиля жизни. Конечно, китайская рыболовная кухня самая первозданная и по почтенному возрасту, и по уровню культуры и оставленным потомкам рецептам, и по сохранившимся до наших дней технологиям приготовления из природных продуктов. Взять получение вытяжек биологически активных веществ, полученных из устриц, трепангов, мидий, морских коньков, лангустов, сепий. Эти концентраты природных

веществ (в частности, «Трихо») выпускают и сейчас – сам лично покупал такие коробки с десятью запаянными ампулами, открыл – и в любое блюдо. А ведь эти же яства Владыки Поднебесья всех рангов и фасонов употребляли как мощнейшие афродизиаки уже много тысячелетий назад.

Мы расскажем о некоторых морепродуктах.

Акула

Мифология и эротическая кулинария об этом «продукте» моря говорят мало – попробуй, расскажи о вкусовых или иных достоинствах этого дьявола: все теоретики и многие практики давно съедены, а сети изодраны. Только благодаря Великому Подводоплавателю Жаку Иву Кусто акула стала предметом глубокого изучения и использования в интересах человечества. (Автор до сих пор ходит очень гордым: единственный раз он отправился на весельной лодочке в море и поймал настоящую черноморскую акулу – метровую, правда, но все равно!) По-настоящему это огромная, сильная, подвижная, неутомимая рыба, смелая и агрессивная.

Но тайны начинаются дальше.

Не имея в природе врагов и преследователей, не подвергаясь странностям естественного отбора, акулы с биологической точки зрения вобрали в себя колоссальный энергетический материал. Ну, где вы видели живое существо (да еще в тонну весом), которое каждую неделю меняло бы себе зубы, да еще в несколько рядов! Печень, хрящи, мышечная ткань по запасам активных веществ не знают себе равных. Это сразу сообразили специалисты в области питания и, естественно, кулинары-сексологи: изготовляемые из акул консервы и приготовляемых к столу блюда – самая элитарная диета современности. Очень интересуются этой рыбкой фармацевты, и не напрасно: находки превосходят ожидания.

Миноги и угри

Королю Англии Генриху I не повезло: он умер от переедания миногами. Все ему казалось, что они недостаточно усиливают

желание – и умер. Что значит не соизмерять желания…

А миноги издревле считались афродизиаками самого высокого класса. Еще им приписывалось свойство увеличивать количество спермы. Когда изобрели микроскоп и воочию увидели сперматозоид, ахнули: так это же миноги, только помельче!

Так что кроме переедания Генрих I все делал правильно, жаль, об этом не узнал.

Угри популярны скорее всего благодаря своему ассоциативному сходству с фаллосом, с началом начал сексуальной энергии (лесбиянки не в счет, это несчастье, ошибочка, хотя они и страстно защищаются…). Это тоже важно, мы уже учили ассоциативные афродизиаки. Да еще ежели хорошо блюдо исполнить, и с соусом – зверь-рыба.

Моллюски

Одно из итальянских названий моллюсков – cozzo, путана, девушка не тяжелого поведения. По-видимому, это связано с откровенными формами раскрываемых устриц, сильно напоминающими некие места женского тела. Помимо превосходных вкусовых качеств устрицы действительно обладают проверенными эрогенными свойствами, причем действие моллюсков не имеет полового предпочтения – все равны… Моллюски в сыром виде (а их иначе не принимают) повышают либидо и сексуальные желания. Среди беспозвоночных, защищенных мантией-панцирем (а их великое множество – от благородных носителей жемчуга до задумчивых и сонных улиток), интересующее нас значение имеют еще кальмары. Мы об этом поговорим в другой главе.

Креветки

Конечно, блюдо из креветок деликатес – особенно со вкусом приготовленный. Подкупают невысокая цена, возможности включения во всякие блюда. Прежде продукт был хорошим афродизиаком, сейчас «сексогенное» доверие уменьшилось – но, как составляющий компонент рецептов, деликатес вполне хорош.

Омары, лангусты, крабы

Омары и его братья лангусты, крабы – десятиногие ракообразные (по науке деканоды, можете не проверять). Таких замечательных клешней в мире нет, естественно, на вкус. Ни с чем не сравнимая консистенция, цвет, запах свежеприготовленного омара, никаких ножей-вилок, только руки – от предков, первородно. Замечательный продукт, особенно если учитывать действительно эрогенный эффект и пикантный способ употребления. Конечно, дороговато, но для сегодняшнего вечера… Живем однова!

Черная икра

Уже то, что вы подаете к ужину черную икру, свидетельствует о том, что вы хотели этой встречи сегодня вечером. Этот продукт один из самых элитных афродизиаков и по причинам его эрогенных свойств (особенно психологических, энергетических, традиционных), и по причинам вполне материальным.

Особенно хорош продукт на тонких поджаренных гренках с рюмкой-двумя ледяной водки самого высокого качества. Можно и с шампанским.

Вечер обязательно удастся, не зря старались.

Серая амбра

Еще один бесценный продукт не моря – океана. Продукт поставляют совершенно благотворительно киты, это их застывшая и плавающая по воде спермацетово-восковая субстанция, похожая на поролоновую мочалку, бывает до десяти килограммов. (Киты сперму выбрасывают в кишечник, которая в «чистом» виде уходит в воду, попадая через рот в тело подруги, а застывшая часть, где не только сперма, но и еще масса других биологических веществ, выбрасывается и всплывает. Для зачатия одного-двух детенышей самке кита вполне хватает.)

Серая амбра применяется наружно – втирается в тело и головку мужского члена или в область клитора женщины.

Приятные мышечные сокращения, теплота, прилив крови, эрекция – лучше и не надо. А то бы так на воде и плавала.

Сходными свойствами обладает еще один продукт парфюмерной промышленности – мускусное масло (бычья сперма, овечий тестостерон), а также настой из семян сельдерея, масло из семян портулака и сельдерея.

МЕДОВЫЙ ВЕЧЕР

Проснувшаяся после ледяных ветров, белого безмолвия и зимней долгой стужи природа выходит из сна. Впереди больше ста дней торжества Цветов и Любви.

Прислушайтесь: монотонно и ровно гудит эфир – это пчелы и шмели с рассвета до заката непрестанно и неустанно служат Жизни, перенося на своих мохнатых лапках пыльцу и гены. Без них планету можно закрывать.

И когда подозрения стали прозрением, мир ахнул от удивления: пыльца, всего ничего, цветочная пыль, Божья пудра оказалась вместилищем такой энергии, что сродни приливам, извержениям вулканов, торнадо, но вместилищем созидающей жизни.

… Одно из основных занятий горских долгожителей – пчеловодство, а один из продуктов питания – «сырой» мед. То есть, мед неочищенный от пыльцы. Но долгожители знают, чем питаться и как проходить сквозь годы.

Воспроизвести состав пыльцы еще никому не удавалось. Около двухсот (!) веществ, безопасных, очень полезных и нужных уже нашли ученые-аналитики, причем эти ингредиенты не сами по себе, не для галочки в списке составляющих, а для единого и цельного жизненного процесса. Собирая нектар, пчела только «случайно» переносит пыльцу, неиспользованная остается «пылиться».

Пчеловоды и занимаются сбором пыльцы. А те, кто увлечен изучением сексуальности, уже установили, что более активного биологического катализатора в природе нет. Пыльца идет на осуществление половой близости, восстановление затраченной энергии, восполнение гормональной «отдачи» и регенерации половых клеток. Двадцать пять тысяч пациентов и добровольцев принимали медовую пыльцу – ни одного осложнения или побочного действия! Мы не касаемся ни одного, кроме интересующего нас, аспекта полезности этого действительного эликсира жизни.

А где взять пыльцу? Над полем эльфом не полетаешь, и пылесос не включишь…

Как говорится, господа, не берите себе в голову: собирают, готовят, продают. Вот что пишет по этому поводу известный американский врач Мортон Уолкер:

«Медовую пыльцу можно принимать в качестве пищевой добавки, в гранулированном виде, одну или две столовых ложки

в день. Ее можно жевать или глотать в виде таблеток, из расчета одна таблетка в день. Другой метод приема пыльцы в качестве средства повышения половой активности – купить в аптеке пустые желатиновые капсулы, наполнить их гранулированной пыльцой и глотать в качестве добавок. Гранулированную пыльцу можно подмешивать во фруктовые соки, каши, салаты, смешивать с медом или арахисовым маслом, добавлять в йогурт или прессованный творог, посыпать ею пищу и т. д. Однако не нагревайте пыльцу – это может лишить ее многих полезных свойств.»

Да и у нас уже есть в практике препараты – спрашивайте, ищите пыльцу.

Есть пыльца, есть и мед. О полезности меда знают все. А о комбинациях меда с золотым корнем (родиолой розовой), с женьшенем, маточным молочком, элеутерококком и другими райскими средствами вы узнаете из рассказа о сексуальных десертах – там, где речь пойдет о «джентльменском наборе Казановы».

Мы коснулись нескольких групп афродизиаков.

Попытаемся далее представить растительный и животный мир, дающий активность и повышающий желание телесной и духовной гармонии.

Мелисса

Еще мудрец Авиценна указывал на это траву как на источник нервной стимуляции и повышения сексуальной активности. Богата эфирными маслами и биостимуляторами. Хорошо успокаивает.

Растертый порошок травы – половина чайной ложки – будет очень кстати к мясному блюду.

Кровохлебка

Несмотря на кровожадное название вполне мирный цветок. Листья и молодые побеги собирают весной в самом начале

цветения. Вкусная добавка к супам, к салатам, добавляют в вино, в арманьяк, бренди. Считается, что усиливает потенцию. Возможно.

Лесные орехи

Им принадлежит слава возбуждающих средств. В Англии, например, выражение «пойти за орехами» означало пристойную форму вполне увеселительной прогулки. Вообще во всех странах сбор орехов означает не только проявление осенней хозяйственности, но и попросту секс.

Мускус

Кабарга – безрогое горное животное из семейства оленей. Знаменито выделениями из желез самочки, сексуально возбуждающими самцов и заставляющими их идти на всякие кабаржиные подвиги ради своих кабарожек.

Высушенные выделения – ценнейший парфюмерный материал, содержащий феромоны, предмет повышенного спроса в этой индустрии. Но и куртизанки, не имевшие технологического образования и чаще образования вообще, во все времена носили в определенных местах упаковочки с мускусом – вот такие предусмотрительные были девушки.

А о феромонах еще поговорим.

Перцы

Их так много, что все и не запомнишь, да и не надо: в каждой стране свои перцовые порядки. Эти дети природы делятся на основные: острые, пряные и просто овощи, съедаемые сырыми или охотно включаемые хозяйками в состав блюд. «Просто» нам неинтересны – вкусная еда, и только.

Острые перцы, в соответствующих приемлемости и обстоятельствам количествах, – мощные афродизиаки. Они

делают пищу огненной, ароматной, неповторимой по вариантам исполнения и качествам. Но, главное – неожиданные, спонтанные и вполне двусторонние эффекты.

С аджикой вас, товарищи! И с душевным кетчупом тоже.

Петрушка и кинза

Можно с уверенностью сказать, что зелеными или кудрявыми листиками петрушки вы последний раз пользовалась если не сегодня, то на этой неделе. Или ее родной сестрой кинзой (чуть резче аромат) тоже.

Но вот менее известные сведения. По имеющейся мифологической информации, петрушка входила в состав отвара, благодаря которому ведьмы свободно перемещались в эфире, а метлы, на которых они летали, – символ фаллоса! – непременно натирался петрушкой. Для сексуальности. Афродизиак, как никак…

Айва

Свежий плод с этого дерева невкусен и несъедобен. Но при кулинарной обработке превращается в изысканнейший десерт – джем, желе, конфитюр. Мелко посеченный плод хорош с чаем: усиливая аромат напитка, он конкурирует с лимоном. Но не только. Айва – это еще и старинный афродизиак, а преподнесенная женщине красная веточка с цветами – символ любви и цветочное признание в ней.

Рута

Митридат VI Евпатор, могучий царь дохристовой веры, основал Евпаторию и открыл человечеству глаза на достоинства руты пахучей. Это он установил, что рута вызывает и усиливает половое желание (особенно при нарушении эрекции) и хороша в винном настое и при интимном застолье. Очень прогрессивный

был греческий царь и помазанник Божий.

Лаванда

Честь «открытия» лаванды приписывается старику Гиппократу сразу после сочинения им своей известной клятвы. Это он отметил, что настой из листьев повышает половое желание, обостряет чувственность и сердечное влечение. Как он был прав! Попробуем? Тогда возьмите десяток листочков и заварите как чай. Удачи!

Бораго, или Огуречник

Плиний называл это растение Euphrosinum (Ефросиния?) и так его представлял: «Я, Бораго, всегда несу радость». Молодые листья огуречника прекрасно сочетаются в салатах, а маленькие голубые цветочки, по форме напоминающие звездочку, украсят в приготовленных ледяных кубиках любой коктейль.

Большинство известных травников подтверждают репутацию огуречника как средства эротически возбуждающего. Gerard, например, пишет: «Листья и цветы огуречника, добавленные в вино, прогоняют печаль, меланхолию и апатию, приносят и мужчине, и женщине радость и веселье».

Спирулина

Не кладовая, а просто кладезь пресных озер. Голубовато-зеленая водоросль, одна из самых популярных в мире, настолько насыщенная полезными веществами, что, по признанию Исследовательского Центра ООН, ее можно рекомендовать как универсальный продукт будущего. И настоящего.

Эта подводная травка – катализатор общего обмена веществ в организме – сравнима лишь с активностью цветочной пыльцы и столь же почтенна по возрасту: ей три миллиарда лет. Она испокон популярна в Африке и Южной Америке и входит в состав

десятков блюд, причем, как оказалось, все они эрогенные.

Спирулина бывает в продаже в виде порошка, капсул.

Хмель

Широко распространенное у нас растение, используемое в пивоварении из-за своих консервирующих качеств и запаха. Его можно считать и «овощем» – молодые ростки, сваренные в воде, могут заменить спаржу.

Свойства афродизиака обнаруживаются почему-то только у женщин – повышаются сексуальные желания и эротическая активность. Связывают такие перемены с действием эстрогенов, находящихся в шишечках хмеля, – веществ, усиливающих женские начала. Мужчинам, однако, принимать не стоит – им и пива хватает, а в нем никаких эстрогенов в помине нет.

Бергамот

Входит в состав тонкого чая Earl Grey, придавая ему неповторимый запах. Имеет волнующий аромат, от которого у мужчин кружится голова, а женщина слабеет и вот уже согласна на все.

Используется и масло бергамота, употребляемое для массажа и втираний.

Корица

В переводе «ароматное дерево Китая». Древняя пряность, получаемая из молодой коры тропического дерева. Старинный афродизиак с хорошей репутацией. Ни с чем не сравнимый запах, идущий в любые блюда – в салаты, тесто, напитки, хорош с вином. Много не бывает, бывает достаточно или маловато. Самоотчеты и старые записи свидетельствуют: замечательное средство для «соковыделения» и желаний.

Финики

Он по Африке гуляет,
Фиги-финики срывает.

Не иначе, герой искал афродизиак – и был прав. Десяток фиников по калорийности не уступят доброму английскому бифштексу (а сто?!). И, что главное, пальмовое вино, получаемое из сока дерева после срезания соцветий, ударяло не только в голову, но и в прочие места многих путешественников, не раз создавая проблемы…

Сандаловое дерево

Явный феромон с теплым и терпким ароматом. Ассоциируется многими женщинами с мужским запахом, а вследствие этого обладает возбуждающим и кружащим голову эффектом. Эфирное масло из этого дерева производят в индийской провинции Мисор. Используется в парфюмерии.

Зверобой

Темная трава, колдовская. Только желтые цветы, как огоньки в ночи. Да парубки с молодыми женщинами нагими пляшут и поют у костров – ночи Ивана Купалы. И эти магические цветы собирают – для любви, может быть, счастья. А потом сушат и вместе с молотым корнем как настой выпивают (пять чайных ложек на литр воды). С той же целью, наверное, еще и чтоб страсти больше хотелось.

Эстрагон

Эстрос по-гречески – неистовое желание, страсть, влечение.
Эта прекрасная пряность имеет необычайно широкое

пользование в кухне и уже века входит в состав любовной пищи.

Гранат

В большинстве стран, где растет гранат, сок и мякоть этого экзотического плода считается афродизиаком, что, очевидно, связано с восприятием граната как символа плодовитости. Например, в Китае во время свадьбы положено разбить гранат об пол, а в Древней Греции его ели во время оргий в честь любовнейшего бога Диониса.

Божественный фрукт полезен и детям, и взрослым – особенно сексуально озабоченным. Фужер гранатового сока, рубинового, обольстительного украсит ваш вечерний стол.

Гиацинт

Опьяняющий запах гиацинта, цветка, по форме напоминающего фаллос, возбуждающего женщин и вызывающего всяческие ассоциации.

В греческой мифологии, однако, предлагается гомосексуальный вариант и романтическая версия. Прекрасный юноша Гиацинт во время игры был случайно убит диском, пущенным своим страстным возлюбленным Аполлоном. Опечаленный бог превратил тело юноши в прекрасный цветок, на все времена прославляющий его красоту. И аромат гиацинта служит памяти и любви.

Греческая фасоляда и итальянский горох

Греческая версия острого фасолевого супа, который едят жители всего средиземноморского бассейна зимой.

Существовал запрет для монахов на блюда из фасоли – то ли из-за неуместного буйства плоти, то ли по причине непроветриваемости помещений…

С горохом ситуация, по-видимому, была схожей. Но вот шейх

Нефзави, автор «Благоуханного сада» и знаток средневековых афродизиаков, советовал смешать мед с луковым соком, подольше прокипятить, а потом добавить гороховую кашицу. Еще он для пробуждения тепла в теле советовал употреблять это блюдо в долгие зимние вечера, когда зябко, желания угасают, природа и люди сонливы. А лыжных курортов тогда не было в природе.

Инжир (фига)

Этот сладкий фрукт имеет давние связи с сексуальностью. В современной Греции слово «фига» на жаргоне означает «гомосексуалист». В Древней Греции инжир был одним из обязательных блюд во время диоснийских оргий и любимым даром Приапу – фаллическому богу чувственной любви и плодородия (в том числе и демографического). В Китае инжир подают на традиционных свадебных пирах. Везде, где выращивают фиги, их считают ценным афродизиаком. А уж вкусовые качества, консистенция, внешний вид – особенно сушеных плодов – высший класс.

Имбирь

Указания на потентные достоинства имбиря находят в медицинских книгах Древнего Китая, и в арабских рукописях. В Европу эта неповторимая острая приправа пришла из Индии – и получила общее признание как афродизиак. Ну, например, известная куртизанка, фаворитка Людовика XV мадам де Барри баловала своего друга для самовоспламенения страсти и желания омлетом с имбирем – и ничего, получалось. Мы еще вернемся к скромной половой труженице и ее кухне.

Касатик садовый (Ирис германский)

Растение, берущее название от богини радуги. Некоторые

травники утверждают, что сушеные корневища синего ириса – легендарный афродизиак, дающий, как радуга, весь спектр эротических ощущений.

Из корневищ можно сделать настой – 2 чайных ложки залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой десять минут. Собирать нужно именно садового касатика. Трехлетние корневища выкапывают в сухую погоду, очищают от коры и сушат на солнце.

Жасмин

Имеет давнюю репутацию афродизиака.

На 1 кг чистого сырья, из которого получают жасминное масло, идет 7 миллионов цветков, собранных вручную. Жасмин придает особенность духам самых известных фирм мира и, разумеется, имеет все примагничивающие свойства феромона.

Омела

Интерес любовно-исторический: английская традиция «поцелуев под омелой» берет свое начало в народных обрядах и ритуалах, связанных с плодородием, зачатием. Использовавшиеся когда-то ягоды в качестве афродизиака сейчас применения не находят. Но что-то было, было…

Каперсы

Колючий полукустарник. Красивые цветы-бутоны. Бутоны незаменимы как основная часть любого соуса, добавляется в маринады, к рыбе, к мясу. «Биография» афродизиака древняя, как Екклезиаст: «…и будут лопаться даже почки каперсов…» В любом хорошем соусе секс-гурман должен всегда найти нарезанные каперсы.

Не путать с памперсами!

Кардамон

Раздробленные стручки семян кардамона, смешанные с имбирем и корицей, которыми приправляют салат из вареного лука и гороха, – это афродизиак, встречающийся во многих арабских рецептах. Кардамон часто найдешь и в рецептах индийской кулинарии.

Жевание кардамона после острых блюд, которых не ел твой партнер, особенно если в них был чеснок – отличный способ для устранения неприятного запаха изо рта.

Кардамон также повсеместно доступен в виде эфирного масла. Выразительный пикантный запах скорее мужской, чем женский. Добавь несколько капель в препарат для массажа своего партнера. Ух!

Артишоки

Продавцы зелени в Париже так расхваливают этот деликатес:

К артишокам? К артишокам!
Артишок согреет душу и тело,
Артишок согреет тебя для любви!
Ешьте артишоки, любимое блюдо Екатерины Медичи!

(Чем закончилось – известно…)

Артишоки можно есть горячими и холодными, но их необходимо варить как минимум полчаса. Их главной съедобной частью является мясистое «сердце», которое очищают от листьев собственными зубами. Артишоки имеют мягкий приятный вкус и их подают – холодными или горячими – с добавлением ароматного, хорошо приправленного соуса: смешиваем оливковое масло с винным уксусом и заправляем другими афродизиаками: чеснок, каперсы, свежий кориандр. Основным ингредиентом соуса должно быть оливковое масло с небольшим количеством винного уксуса или лимонного сока. Ритуал состоит в том, чтобы снимать по порядку листья с артишока, обмакивать в соус и сразу отправлять в рот. Когда все листья попадут в желудок, отрезается несъедобная верхушка и съедается оставшаяся часть, или сердце артишока.

Когда говорят о чересчур любвеобильных джентльменах, сравнивают их сердце с артишоком, «для каждой дамы по одному листку…»

Тмин

Пикантные семена обязательно входят в состав многих восточных любовных эликсиров. Греческий врач Диоскорид верил в сексогенные свойства тмина, равно как и распутный шекспировский Фальстаф.

В продаже повсеместно, не забывайте.

Кокос

Молоко и мякоть кокоса известно испокон по возбуждающему действию. Подрумяненная кокосовая стружка – великолепная добавка к мюсли. Один из миссионеров на южных островах Тихого океана (имевший там множество неразрешаемых проблем) изо всех сил пытался запретить питаться кокосами, так как они разжигают чувственность и выглядят «как яички великана». Но зачем при таких «яичках» умерщвлять плоть?

Кокосовое масло прекрасно подходит для массажа.

Кориандр

Листья и округлые плоды имеют репутацию афродизиака и разнообразно используются в кулинарии. Ученый муж Альберт Матус в XIII веке утверждал, что эффективность кориандра значительно повышается, если собирать его в последнюю четверть Луны. Великолепный вкус приобретает печеное яблоко с молотыми зернами, а мелко нарезанные листья можно добавлять в салаты, рататуй и другие острые блюда.

Из кориандра получают эфирное масло, используемое в парфюмерии, в частности, для одеколонов, добавляют и в массажное масло.

Лаванда

Из лаванды получают самые дорогие и популярные благовония с древних времен. Ценился не только аромат с приписываемым действием афродизиака – в кулинарных целях использовались цветы и листья. Чтобы получить лавандовый напиток, нужно взять 1 чайную ложку сушеных цветов и залить стаканом холодной воды, настаивать недолго.

Мальва

Растение, произрастающее в приморских и болотистых местах. Согласно Плинию-старшему, является сексуальным раздражителем для женщин. Старый рецепт советует замачивать мальву в козьем молоке. Если нет козы или молока, можно употреблять в виде настоя, для чего взять ложку сушеных листьев на стакан воды.

Марена душистая

Небольшая травка, которая – согласно утверждениям европейских знахарей-травников – является «поощрением для освобождения чувств» и «следования своим желаниям». Свежая или высушенная трава (лучше собирать перед цветением) подходит для приготовления настойки.

Две ложечки мелко порезанных листьев залить кипятком, настоять десять минут, процедить и пить, пить, пить…

Миндаль

Наиболее часто встречающийся ингредиент любовных

напитков и блюд в культурах всех эпох. Шейх Нефзави в своем «Благоуханном саде» советует миндаль и кедровые орешки, смешанные с густым медом, принимать 3-4 вечера подряд, что усиливает желания у мужчин. Один из современных секс-гурманов советует как возбуждающее средство для господ и дам суп из молотого миндаля, яичного желтка, куриного бульона и сливок. В народной медицине – возбуждающее средство.

С миндальным деревом связан культ плодородия в Малой Азии, особенно культ фригийской богини Кибелы и ее любовника Аттиса. На языке цветов расцветающий бутон миндаля означает страсть.

Из миндаля получают деликатесное масло, которое используют в кулинарии и для массажа.

Синеголовик (эриниум)

Корни этого растения, напоминающие по форме яички, с давних времен считались афродизиаком. В Англии в XVII веке спрос на него был так велик, что некий аптекарь Буртон даже открыл предприятие по переработке корня.

Поэт Джон Доайден так описывает современных ему распутников:

Когда они на балу устанут
От улыбок и сладостных судорог,
Велят мякоть эриниума подать
И жирные устрицы.

Корень синеголовика, засахаренный или в виде порошка, смешанного с желтком, запивали «Мадерой».

Ростки бамбука

Некоторые древние китайские авторы считали, что постоянное употребление бамбуковых ростков в пищу действует как афродизиак.

Китайцам все помогало…

Мускатный орех

Приправа, особенно ценимая в Китае, где ореху приписывались свойства афродизиака. Орех собирают именно с того вечнозеленого дерева, с которого собирают мускатные цветы. Эта пряность замечательно разнообразит кухню, но использовать нужно в небольших количествах. Во времена королевы Виктории многие проблемы здоровья связывали с чрезмерным аппетитом на эту приправу: засада пряталась под видом афродизиака, а оборачивалась астеническими расстройствами (слабость, потливость, сердцебиения).

Фенхель

Использовался как афродизиак в античные времена. В Индии из фенхеля выдавливали сок и добавляли в мед, молоко и лакрицу. В средиземноморских странах самым популярным афродизиаком был суп из фенхеля. В европейской народной традиции фенхель ассоциировали с вагиной.

Несколько капель масла фенхеля, добавленные в ванну, хорошо расслабляют.

Банан

Эротической славе этого плода, который относится к ягодам, в значительной степени помогла его недвусмысленная форма и более чем исключительные питательные свойства. Банан и его близкая родственница райская фига (инжир) радуют вкус и возбуждают воображение. Помимо внешних достоинств имеет содержательную часть – много ценных сахаров (особенно сахарозы), ферменты, соли, витамины – что угодно, чтобы жизнь (в том числе и половая) показались лучше.

Базилик

Не много есть других растений, которые были бы так связаны с сексом, как базилик. В европейской народной традиции базилик

был непременным «участником» магических любовных напитков. В гаитянских культовых практиках базилик посвящен вечно ненасытной богини Эрзули. Арабские письменные источники называют его как один из сильнейших афродищиаков. Хотя ни один из европейских травников прямо не указывает на свойства базилика, но косвенные намеки на то, что это растение разжигает страсть в женщинах встречаются не раз (а на мужчин действие оказывается обратным!). Типичным является такой комментарий средневекового кружковца-натуралиста Кульпепера: «Укрепляет силы Венеры у одного пола. Унижает их у другого. Не смею написать ничего более».

Базилик – одна из наиболее ценных приправ. Насколько возможно часто употребляют свежие листья, а в сушенном виде используется для соусов. Помидоры, посыпанные мелко нарезанным базиликом, получили название «яблок любви» и есть основания сомневаться, что это блюдо может стать анти-афродизиаком для мужчин. С уверенностью можно сказать, что чеснок, кедровые орешки и сыр вместе с базиликом и оливковым маслом, составляющие известный соус к спагетти, в силах победить все анти-воздействия!

Базилик доступен и в виде эфирного масла, который полезно добавлять в препараты для массажа.

Шейх Нефзави в уже известном читателю «Благоуханном саду» сравнивает это деликатное растение с женским телом, считая, что и первое, и второе нужно нежно пощупать пальцами, если хочешь получить удовольствие.

Анис

Травянистое растение семейства зонтичных, родина – Малая Азия. Упоминается еще древнегреческим врачем Диоскоридасом, пользуется славой афродизиака на Востоке и в Европе. Эфирное масло из этого растения используется в парфюмерии. Плоды аниса используют в качестве приправы для многих блюд, а также добавляют во многие алкогольные напитки. Хотя греческое блюдо уцу и турецкое раки пользуются не меньшим уважением. Самое изысканное уцу производят на острове Лесбосе, где зря, холодно и без любви, ничего не делают.

Авокадо

Возвращаясь из заокеанских далей, конкистадоры привезли в Старый Свет плоды авокадо, которые в скором времени приобрели при королевских дворах славу средства, усиливающего желания. Ацтеки называли его аху-акатль, что означает «ядро», и, конечно, это относится в первую очередь к косточке, чем к целому плоду. Скорее всего, история скрыла от нас и эту ацтекскую тайну. Возможно, именно в ядре содержится главный секрет авокадо. Между прочим, многие женщины любят есть авокадо из-за очень приятных ощущений во время еды, а консистенция мякоти, при определенном воображении, напоминает… сперму.

Мандрагора

В «Книге Бытия» – одной из самых ранних документов человеческого духа и быта – говорится о высокой плате мандрагорой за близость Якоба и Лии, родившей пятого сына. И в «Песни Песней» звучит это название плода со сладким запахом и вкусом, дающим еще и сладость любви (дудайм – в переводе). Несомненно речь идет о выраженных сексогенных свойствах этого экзотического растения.

Алоэ

Сок этого удивительного мини-кактуса (а точнее, их два вида соков – желтый, находящийся сразу под кожурой, и глубинный, прозрачный, бесцветный, предмет общего и нашего интереса) является потрясающей биологической лабораторией жизни. Здесь есть все, что может желать профессиональный сексолог для своих пациентов – металлы и соли, сахара, витамины, аминокислоты, фитонциды и пр. и пр. Один из энтузиастов алоэ сообщал, что девушки после приема алоэ «гонялись за ним» с соответствующими намерениями, конечно. Может, и почему другому гонялись…

Культура известна более трех тысяч лет, еще никого не подводила, хотя и не всегда помогала.

Чеснок

Самый демократический корень в мире – его знают все. И находят зубки в поле, в лесу и у себя в огороде. И спутать ни с чем нельзя – потрите и понюхайте. И древние египтяне, как и одесситы, его сильно любили. А там, где его сторонились, там и рождались слабо – например, в Санкт-Петербурге.

Такая ода чесноку.

Конечно, всякая крайность вредна – больше зубка есть не нужно. И обязательно только вдвоем – неравенство плохо пахнет. А чтобы заглушить крепкий и злой дух, пожуйте корень петрушки: тонкий нос, конечно уловит, но простит.

Причина полезности (чеснок лечит все – от брюшного тифа до веснушек и бородавок) в содержащихся в нем активных веществах, которые стимулируют и интересующую нас сферу. Конечно, в комплексе.

Кизил

Совершенно изумительный южный фрукт, сочный, ароматный, по консистенции напоминающий спелую вишню, но ни с чем не сравнимый по вкусу и запаху. Хорош в любом виде – лучше, если можно, в натуральном, но и в варенье, винных напитках.

Создает настроение вечера, близости, интимности, а еще хорошо снимает усталость, дает ощущение реального прилива сил.

Горчица

Растет в диком виде везде, а культурно выращивается в Поволжье, на Кавказе, в Киргизии.

В разных местах в мире пользуются кислющими и ароматными листочками, растертым корнем и, конечно же, семенами – из них давят горчичное масло, трут в порошок.

Известно как средство, стимулирующее сексуальную активность, как непревзойденная мясная приправа, как

непременная деталь закуски. Еще древние знатоки не скрывали, для «возбуждения похоти» больше ничего и не надо – размешай порошок в белом вине и пей во имя любви.

Вербена

«Святая трава» – название, сохранившееся со времен культа богов, земли, плодородия. Старинный афродизиак, употребляемый в виде чая, настоев. Хранят в высушенном виде (листки, а то и целые растения), в тканевых мешочках. Если в план вечера входил чай, не забудьте про вербену.

Иланг-Иланг

Экзотическое эфирное масло с экзотического дерева, которое, источая сладкий запах, цветет на острове Мадагаскаре – по соседству с Мозамбиком. Цветочный запах, используемых парфюмерами, источает такой букет, что мужчин влечет на подвиги, и они их совершают!

Валериана

Вот уж свидетельница человеческих слабостей! Кельтские женщины носили веточки между нетощими грудями – чтоб муженьков и просто мужчин притягивать (а на самом деле, чтоб самим поспокойней быть). А портовые девицы – чтоб клиентов иметь и не терять. И в пищу отваривали, и в пиво, и в кальвадос.

Валериана – превосходный транквилизатор, снимает тревогу, напряжение, расслабляет и «взъерошенность» нервов обращает в грустную улыбку. Да еще и хорошее телесное воздействие.

Часто растет, где зря: в углу любого огорода можно встретить целые заросли двухметровых растений, из этих джунглей не вылезают коты – балдеют. Наиболее полезен корень, сушенный и посеченный он долго хранится, а заваривают чайную ложку на стакан кипятка.

Шафран

Дорогая и изысканная пряность, всегда считавшаяся афродизиаком – причем, по мнению греков, с преимущественно женской направленностью: что уж там с ними происходит – неизвестно, но теряют голову и ни о чем, кроме секса, знать не желают. И еще становятся веселыми, игривыми, откровенными и без запретов.

Есть старинный арабский рецепт: нитки, полоски шафрана смешивают с финиками, анисом, медом, цветами апельсина, желтком, немного воды – и к столу. Попробуете? Цветы апельсина заменят и плоды.

Хорош шафран и в бульоне из ракообразных и моллюсков.

Сердечник

Предки современных итальянцев высоко ценили этот афродизиак, дав ему еще название «бесстыдник». В один из популярных рецептов того времени входил этот самый «бесстыдник», а также луковая вода, сосновые молотые орешки, перец. А лекарь Марчел из Сиде все это смешивал в салате, добавляя лаванду.

Да и название травы трогательное, личное.

Роза

Нет в природе большего символа любви, благодарности, признания, чем букет роз. И нет женщины, которую бы этот цветок оставил равнодушной – так они, женщины, задуманы Богом.

Однажды великий царедворец и дипломат Генри Киссинджер сказал: «Власть – это лучший афродизиак». Может быть. Но розы лучше. Их власть выше, абсолютнее, их мощь тотальна и непререкаема.

Перефразируя Киссинджера, можно утверждать:

Лучший афродизиак –
Это новенький дензнак.

А что? Сопоставимо с властью, ее начало, продолжение и конец.

Но разве это сопоставимо с трепетом женщины, усыпанной розами?

Что же в розах «афродизиатического»? Да все. Запах. Цвет (кстати, никогда не смешивайте вместе красные и белые розы – это разлука, печаль). Красота. Беспомощность. Хрупкость и сила. И любовь.

Манжетка

Растет повсеместно, можно встретить в поле, найти в лесу. По старым народным наблюдениям, «усиливает любовное влечение». А еще ее называют «плащаницей Божьей Матери» или попроще – «подругой женщины».

Сушеные листья и цветущие ростки (тоже сушат) секут и отваривают (две чайных ложки на стакан воды). Еще лучше делать настой – состав долго сохраняется. Конечно, в пищу – к сладкому, горькому.

Любисток

Известно как растение с тонизирующими свойствами, повышающее желания и возможности. На Украине издревле из травы готовили «приворотное зелье» – ничего, помогало.

Хорошо настоять кусочек корня на стакан воды, лучше – вина. Рекомендуют свежий сок из листьев. Если есть.

Чай «Тций-Йе»

Все, что известно, так это предположение, будто им баловался монах Даррама пять тысячелетий назад. Но неизвестно, были ли тогда монахи, однако, по слухам, любил он этот напиток. Его и сейчас почитают в Китае, Индии (чай, конечно) – улучшает общее самочувствие, повышает настроение, усиливает влечение, активизирует потенцию. Где достать, не знаю. Лучше в Индии. Но можно в Китае.

Репа

Репа, обыкновенная, огородная («Посадил дед репку…» Видимо, знал дед, что делает.). Так вот, отваренная с мясом эта репа увеличивает половое влечение и служит для «сильного возбуждения плоти». Не потому ли деду охотно помогали бабка, внучка, собачка и мышка?

Солодка

Солодка (сладкий корень) с незапамятных времен использовалась как лекарственное средство, однако не менее известна и как афродизиак – в «Кентерберийских рассказах» Джеффри Чосер (XVI век) называет лакричник и как стимулятор активности, и как пивную добавку. Лакричник – другое название солодки.

Кубеба

Ягода, напоминающая красный перец. В прошлые времена известное средство активизации настроения и потенции. Об этом писали китайские гастрономы-медики, кубебу упоминает Авиценна, который советовал принимать ее, посеченную с медом.

Пажитник

Хозяйке на заметку. Семена пажитника у славянских народов зашивали вместе с любистком в тканевый или кожаный мешочек и носили как любовный талисман – и помогало! Да и турчанки для прироста объема груди также принимали это средство, а как – турецкая государственная тайна, охраняемая кораном.

О ЗОЛОТЫХ КОРНЯХ, РОГАХ МОЛОДЫХ АРАЛОВ И ОЧЕНЬ КИТАЙСКИХ ЛИМОННИКАХ

Есть еще в природе вещества – вытяжки, настойки, растворы, экстракты – делающими мужчин неустанными, а женщин – желающих этого. Общее их название – *адаптогены*, то есть средства, служащие приспособлению: к изменяющимся условиям, к новым обстоятельствам, к нарождению и утратам. С их помощью охотники никогда не теряли зоркость и твердость руки, оленеводы – выносливость, скорость, рыбаки – силу и отвагу. Ну а люди менее экстремальных профессий обнаруживают в себе новые достоинства, делающие их желанными.

Одним словом – адаптогены.

Природные вещества этой группа применяются уже многие тысячелетия, и сейчас многие из них восстанавливаются в народной памяти. Но уже в новых формах, не требующих их трудных поисков, возможных ошибок идентификации, с устраненными технологическими проблемами.

И формы их приема изменились: не надо варить, экстрагировать, растирать в порошки, а просто взять то-то и то-то, добавить капель столько-то и столько-то – как и китайскими морскими вытяжками из моллюсков и ракообразных («Трихо» и др.). Причем еще раз подчеркиваем, что речь не идет о каких-то аптечных таблетках или ампулах, а именно о галеновых препаратах – средствах, получаемых из растительного или животного сырья с извлечением из них действующей «силы» для вполне самостоятельного использования.

И начнем, конечно же, со знаменитого на весь мир корня.

Женьшень

Один из наиболее прославленных долгожителей в практике поддержания эрекции в нужном месте и в нужное время. Описан китайскими целителями еще задолго до нашей эры. Вся восточная эротология выросла на корнях этого великого растения. Обладает не только «эрекционным», но и тонизирующим, общеукрепляющим, именно адаптогенным

действием. Одно из самых популярных в мире растений. Выпускается в сотнях самых разных форм, флаконы, бутылочки и бутылки «Бо сам», «Корня жизни» можно встретить в фешенебельных супермаркетах и вокзальных киосках. На своих родинах (Дальний Восток, Китай, Корея, Япония, Индия, Вьетнам) применяется в натуре – просто жуется и проглатывается, иногда в порошке, иногда отваривается на пару упакованным в цыпленка, а потом превращается в кашицеобразную массу и принимается чайными ложками.

Лимонник

История применения растения в народной медицине исчезает в глубине веков. Доподлинно известно, что он – китайский, отсюда и название «китайский лимонник». По популярности и диапазону применения на одном из первых мест, а в народном применении «просто так», чтоб глаз был зорким или без усталости за соболем идти суток трое.

Плоды и семена отваривают, обычно с чаем. В галеновой практике – капли или в виде порошка. В сексологической практике применительно к нашим задачам – отличная добавка к любой пище, кроме невкусной…

Элеутерококк колючий

Ближайший родственник женьшеня, красивый высокий кустарник на Дальнем Востоке и острове Сахалин. Ценен корень – как и вообще в жизни. У соболей, получавших в эксперименте диету с этим корнем, половой акт продолжался до четырех часов (!). Широкое применение в медицинской практике, стоит в ряду с аралией, заманихой, левзеей. Предпочтение отдать трудно, пользоваться стоит тем, что есть. Выпуск в каплях. Хорош в ликере – не испортит, хоть соболем и не сделает. И не надо.

Родиола розовая

Золотой корень – другое название уникального растения, живущего в предгорьях Тибета, на Алтае. Аборигены держат грубо посеченный корень в мешочках и пьют с чаем – особенно при длительных переходах, преследовании зверя. А вот никуда уже не торопящийся жених получает родиолу вместе с корнем женьшеня и кусочками рогов марала для успешного решения демографических вопросов в своей семье – свадебный подарок, никак не меньше.

В галеновом исполнении «золотой корень» – экстракт, капельки. Десяток капелек незаметно и обаятельно согреют тело вместе с десертом. А можно и с закуской.

Пантокрин

Сколько существует оленеводство, столько веков и пантокрину. Панты – неокрепшие, неокостеневшие рожки молодых оленей, маралов, изюбров. Прекрасный животный адаптоген, применяемый в народной практике, дающий силу и неутомимость во всех ипостасях

В интересующей нас проблеме прием схож со многими адаптогенами: с пищей, в каплях или порошках (толченых таблетках).

* * *

Мы рассказали о природных веществах растительного и природного происхождения, самых разных форм, видов, служащих общему нашему делу – повышению сексуальности, чувственности. Но сообщили не все.

Есть еще большая группа соединений, в которых воплощены мечты сексологов и желания целых континентов. Это – препараты, выпускаемые фармацевтической промышленностью всех стран. Мы не будем рассматривать эту тему, она требует своего Поэта.

Упомянем только чудодейственную виагру («любовь, похожая на сон…»), неистовый иохимбин, ставящий под сомнение геройства Геракла (божественный атлет, как известно, за ночь

«повязал» сорок девственниц – без всякой ветеринарной помощи!), менее известный энергизатор потенции из африканского дерева буранташи (но не менее «страстный», чем из коры иохимбе), финскую жевательную резинку «витрекс», вызывающую половое влечение и реализацию его, разные микроинъекции, пищевые добавки, особо нравящиеся американцам, тонизирующие продукты и т. д.

Но вот об «обстоятельствах» поговорить стоит.

Без них самые лучшие тонизирующие продукты и блюда становятся пищеварением с эрекцией или истерикой с судорогами в ногах от досады и с головной болью.

«В другой раз» здесь не бывает. «Потом» это вообще проклятье сексологии: любая встреча, если она желанная, должна разрешаться близостью, в защиту этого вся адвокатура души и тела. Если вспыхнувшее желание мужчины как-то расстраивает ваши планы, они должны решаться только в пользу друга – пожалуйста, расстегните сзади пуговки платья… Ну, а «если женщина хочет…» – это вообще классика.

Главное в эротическом ужине (завтраке, обеде) не в том, как стол сервирован, и даже не в выбранном вами меню, а в том, что будет потом. И если позади вас спальня-альков в зеркалах, играет музыка Листа, Малера или Татьяны Михеевой, вы самый счастливый человек и вообще Приап, Казанова и Тит Любомир, а ваша подруга обольстительнейшая мадам Помпадур – не меньше. Сойдет и охотничий домик в горах, и покой японского интерьера, и даже собственная постройка на садовом участке. Но если нужно ехать трамваем, а дома старая бабушка или все понимающая мама, а на квартире подруги коммуналка, зачем тогда вообще жить и питаться?!

Таким образом, ваш выбор должна определять ваша цель: сегодняшний праздник телесного и духовного общения и есть высшая сакра, или попроще – смысл, нашего пути.

В бесконечных видеорядах «Камасутры» внимательный читатель найдет не только высшие акробатические этюды телесного взаимопроникновения, но грустную сводницу, помощницу-ассистентку, почему-то печальных павлина, собаку или льва, сосуды с вином или фрукты. Все о чем-то размышляют. А влюбленные, общаясь духовно, продолжают постигать основы тантризма – философии человеческого объединения с собою, с миром и космосом.

Итак, где и как? Естественно не за утренним чаем и не за утомленным ужином. Эротические искушения это и возможность побаловаться необычной едой, и готовность искуситься самому, и быть соблазненной. А потому выбираем субботнее утро, или

вечер, уединенность, покой. Дальше сплошная фантазия. Роли переменчивы. Форма одежды от торжественной до минимальной. Меню согласительное, но спланированное заранее. *Все для тебя.*

Как у Овидия: если хочешь быть любимым, люби.

Секс-посуда не обязательна, но хорошая – непременно. Конечно, несколько шаловливых деталей сервировки иметь было бы неплохо, для этого достаточно посетить секс-шоп, купить нехитрые безделицы, что-то из символической посуды. Но чувство меры – непременно. Кстати, если уж соберетесь в этот самый шоп, неплохо бы купить что-нибудь «такое» из бельишка – выбор-то, выбор… Еще лучше, если попадете туда вдвоем.

Но мы отвлеклись. Впереди те самые меню, которые могут составить сегодняшний завтрак, обед или ужин.

Итак, vide mecum – пошли со мной!

ЧАСТЬ 3. КУШАТЬ ПОДАНО!

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Устрицы

Есть несколько версий в оценке сексуальной эффективности этого божественного морского дара.

Оптимистический:

По совету приятеля перед свиданием мужчина закусил двумя десятками устриц. Уже после любовной встречи он поделился с другом:

– Что-то одна устрица оказалась слабоватой…

Неудовлетворенный:

Перед брачной ночью подружка советует невесте:
– А на ужин подай десяток устриц с белым вином…
Утром невеста жалуется:
– Только три и помогли…

Индифферентный:

– Хороший сон лучше всяких устриц, проверено.

И все-таки слава этого моллюска неслучайна, не зря итальянцы величают моллюска cozza – путана. И связано это не только с недвусмысленным внешним видом, но и со способом

употребления: такая кулинарная жемчужина не нуждается в кухонном вмешательстве. Наконец, еще и потому, что в этом морском продукте находится целая эротическая Вселенная. Очень полезная и нужная.

Подготовка блюда проста, как и много веков назад. Раковины живых моллюсков вскрываются, плоская створка удаляется. В вазу помещается пищевой лед, покрытый салфеткой, на которой покоятся в ожидании устрицы. Из долек или цельного лимона с отсеченной верхушкой на моллюск нужно отжать несколько капель сока – устрица отделится от створки. Остается только съесть ее.

Что будет потом – см. выше.

Афродизиак… плюс афродизиак… плюс афродизиак…

Естественно, происхождение блюда греческое. Итак, нарезанный лук. Чайная ложка растертых листьев кровохлебки. Несколько колечек острого зеленого стручкового перца. Корешок сельдерея. Черный (белый) перец. Душистый перец. Лимон. Лавровый листок.

Лук сечется. Корешок сельдерея на терку. Все быстро доводится до кипения (воды немного!), коротко тушится, остуживается. С белым хлебом, обмакивая в юшку – даже Приап позавидует, а уж у него-то возможностей… А вы кинзой посыпали?!

Зеленый творог партии

Естественно, партии зеленых. И если вы сочувствующий, а еще лучше – активистка, обязательно приготовьте.

А технология простая, как мычание. Творог. Лук молодой. Укроп, кинза. Отваренные и мелко посеченные грибы. Острый перец – любой и много. Порезанные свежие огурцы. Все. Чуть подсолено.

И подавать нужно немного – столовую ложку, шарик.

Сестра кэрри

Индийское национальное достояние.

Продаваемая в магазинах пряность (точнее, в ней их двенадцать) – тоже кэрри, где в основе сочетание корицы с перцем. Если же кэрри – блюдо, то готовится так: жареный лук и чеснок, порошок кэрри, все коротко тушится, добавляется острая томатная паста, потом мясо, кислое молоко – и все это медленно жарится (тушится). Естественно, много зелени.

Привет от Франсуа

Кто такой, кому привет – не знаем. Но привет такой: говяжья печень и свиная грудинка отвариваются вместе в компании с чесноком, луком, душистым перцем. Печень вынимается раньше. В готовом виде все пропускается через мясорубку, а то и дважды, с добавлением рюмки коньяка или рома, если есть – пряность эстрагон.

Любовно уложите продукт в форме весьма приличного фаллоса, с одной стороны хорошо бы положить инжир, сверху рубины граната. И, конечно, трава, трава…

Такой вот привет.

Тар-тар = Тартарары?

Тар-тар – это соус. Придумали венгры. Соус вкусный и вполне эрогенный. Но больно острый. Попробовал – как в преисподней побывал (тартар по-гречески – преисподняя) или вообще куда-то пропал, исчез. Но все равно вкусно. Естественно, много перца – белого, черного, красного. И майонез. И белое вино, лимонный сок, горчица, сметана. И петрушка, укроп, молоденький лук (стрелки).

Полуяйца

Имеется в виду не остановка природы на полпути, а блюдо,

изготовленное из половинки яйца, точнее – из яйца, поделенного пополам. А суть такая: яйцо круто отваривается, делится пополам, желток смешивается с молотой селедкой и молодым луком, кинзой, все это превращается в равномерную массу с добавлением чайной ложечки «Трихо» или любой другой вытяжки из ракообразных и моллюсков. Масса возвращается в белковое ложе.

Не увлекайтесь, хоть и вкусно. Еще берут подсоленный творог с перцем, грибной массой, сливочным маслом. Литовцы добавляют по кусочку сельди.

Монгол

Древнейшее блюдо, возникшее, наверное, в век неандертальцев, когда сырое мясо мамонта ценилось выше, чем земляные коренья или грибы. Потому что мясо давало жизненную силу и крепкую эрекцию – обязательные условия продления рода.

Наше блюдо сохранило достоинства пищи предков и модерн современной кулинарной мудрости.

В дважды перемолотый мясной фарш (вырезка, филе) добавляются яичные желтки, растительное масло, репчатый лук, черный перец, кориандр, 10 мл (ампула) китайского продукта «Трихо». Масса тщательно перемешивается, укладывается и оформляется зеленью.

Те, кто преодолеет себя и свои сомнения, получат вкусное и нежное блюдо с замечательным эрогенным эффектом. А «Монгол» – потому что они всегда за кем-то гонялись, со времен мамонтов. Хотя сыроедение популярно у многих народов, особенно на Севере.

Ночной всадник

Брауншвейская колбаса, таджикская колбаса казы или армянская бастурма, киргизская чук-чук, асин, болгарская луканка с травами, орнаментированные изделиями из теста, жареными во фритюре, с пряностями, зеленью, афродизиаками – какие есть в порошках (растертые) или в каплях (настоянные). Это закуска, здесь комбинации произвольные, и выбор тоже.

Молочная дева

Вкусные, острые запеченные изделия из творога и кукурузной муки в форме «похвы», грудей. Тесто содержит в изобилии пряности, перец острый, толченный орех, китайский лимонник или женьшеневую настойку.

Ринг любви

Наивная, почти языческая символика с изображениями фаллоса, вагины, сердец. Готовится из замешанного на кукурузной муке творога (вначале творог растирается с маргарином). В тесто добавляются: экстракт травы пассифлоры, зверобой, настойка лимонника и толченные семечки тыквы. Тесто раскатывается в лист и из него штампуются указанные символы, которые посыпаются обильно корицей и пекутся в духовке.

Готовые изделия помещаются в квадратную или круглую тарелку с перегородками.

Твой олень

Самая натуральная пища из всех существующих – и, наверное, одна из самых древних. Замороженные мамонты были съедены нашими пращурами еще в ледниковый период, а вот строганина из оленя, лося и даже медведя (автору доводилось испробовать – очень жесткое мясо, кисловатое и со специфическим запахом, но и «мамонтина» вряд ли была вкуснее) сохранилась у северных народностей – залог их выносливости, сексуальной и физической силы, неприхотливости.

Другой вид строганины – мороженая рыба северных пород: нельма, щокур, муксун, сырок. Вкус совершенно божественный, как пломбир тает во рту. Повышает сексуальные способности – на таежных ли стойбищах или на звериных шкурах в яранге.

Готовить ничего и не надо: с мяса или рыбы состругиваются

острым ножом полоски (потому и строганина), по вкусу подсаливаются, посыпаются перцем и отправляются в рот.

Попался, угорь!

Угорь – подвижная и достаточно длинная рыба круглого сечения, очень вкусная, богатая солями цинка и кальция (устрицы, мидии, трепанги тоже прославились благодаря содержанию в них схожих веществ). А блюдо готовится так: рыба очищается от кожи, разрезается на кусочки по 10-12 см, тушится с зеленью (щавель, укроп, зеленый лук, эстрагон, шалфей, шпинат), добавляются душистый и горький перец, соль, тмин, лавровый лист, вино. Протушенный угорь укладывается на блюдо. Отдельно готовится соус: хорошо взбитые желтки, сливки, картофельная мука, лимонный сок, все подогревается, но не до кипения. Соусом заливается тушеный угорь, укладываются ломтики лимона, все покрывается посеченной петрушкой (кинзой) и окропляется «Трихо».

Чтоб вы были здоровы!

Листья сакуры

Блюдо составлено по японским мотивам и рецептам, в данном случае – рыбные листики.

Рыбное филе пропускают через мясорубку, добавляют муку (кукурузную или пшеничную грубого обмолота), желток, растительное масло, мелкорубленную зелень, соль, перец, десертное вино, порошок высушенного трепанга или мидии. В перемешанную рыбную массу добавляют взбитый белок с сахаром. Листики нарезают формой толщиной 0, 5-1 см и обжаривают с обеих сторон. Получаются золотистые твердые листочки, которые подаются с зеленью. Запивают соком граната.

Кое-что от Посейдона

Фарш из нарезанных отварных кальмаров или морских коньков накладывается в полый очищенный кабачок. Фаршированный кабачок тушится в сметанном соусе, сдабривается перцем, листьями смородины, тмином, укропом. При готовности, уже перед тем, как выставить на стол, окропляется экстрактом «Трихо» и посыпается петрушкой. Размер кабачка средний, 15 см.

Мой капитан

Мясистая рыба без шкурки и костей, лучше с белой мякотью дважды пропускается с луком через мясорубку, смешивается с размоченным в молоке хлебом, добавляется порошок чесночной соли, взбитые яйца, перец душистых и горький, порошок клевера, шафранная настойка. Все тщательно перемешивается, формуется в виде удлиненных батонов и укладывается в посуду, где на дне морковь, плоско нарезанная свекла, лук, петрушка, рыбные кости.

Блюдо варится два часа. Затем фарш помещается в рыбницу, формуется в виде «лодки», заливается рыбным бульоном и остужается. «Палуба» украшается «капитанским мостиком» и «мачтами» из запеченного хлеба, подается с помидорами, салатом, хреном, огурцами, непременно концентрированными афродизиаками.

Очень вкусное блюдо. И эрогенное. На причинное место можно вешать полотенце. Но не нужно.

Салат эротический

Очень схож с голландским – по обилию цикория. Но включает в себя корицу, клевер, левзею, сухую чернику. Хорошо добавить несколько капель облепихового масла.

Ломтики цикория перемешиваются с перемолотым и поджаренным миндалем, размоченным изюмом, дольками и соком апельсина. Далее – майонез, соль, перец. Ведущее начало, конечно, цикорий, старинный афродизиак.

Меня зовут Аргентина

У рабы аргентины небольших размеров (700-800 г) удаляются кости, позвоночник, обрезаются плавники, вычищаются внутренности. После промывки и подсушки в брюшную полость помещается фарш – замешанная со сливочным маслом зелень, сухая черника, лимонный сок, тмин, сухой экстракт листьев мелиссы. Брюхо закрыть и завернуть рыбу в смазанный жиром лист пергаментной бумаги. В таком виде рыба полчаса жарится в жаровочном шкафу, затем остужается и подается с лимонными дольками. К рыбе хорош любой острый соус.

Яйценосный Дик

Фаршированные яйца могут подаваться как холодное блюдо, а могут украшать и дополнять горячий стол. Три отваренных желтка тщательно перемешиваются с имбирем, корицей, тмином, перцем, 10-15 каплями водки и такого же количества женьшеня. Чтоб желток слипся после перемешивания добавьте немного сырого белка или чуть желатины. Из массы составляется два шарика, которые затем посыпаются зеленью и несколькими ягодками клюквы.

Неустанный мой пони

Сырная стружка смешивается с маргарином до образования однородной вязкой массы. В нее добавляются экстракт элеутерококка, настойка облепихи, немного сухой черники, соль, молоко – все тщательно перемешивается, затем добавляется кукурузная мука. Тесто крутое. На 10 часов помещается в холодильник. Далее раскатываются слегка изогнутые палочки с утолщением на одном конце. Этот конец посыпается корицей.

Запекается в духовом шкафу. Можно посыпать грубым сахаром, можно солью.

Ночная бабочка

Изделие из теста – сродни древнему ацтекскому тортильяс де хавина, но…

Мука смешивается с мелкой солью, просеивается сквозь сито, добавляются генциан (20 капель). Растертая таблетка йохимбина, немного желтых соцветий одуванчика и растертый орех.

Круто замешивается в шарики. Шарики раскатываются и выдавливаются формой бабочки. Жарится на сухой сковороде с обеих сторон.

Незаменимая закуска, баловство – так еще баловство эрогенное, что обнаруживается вскоре.

Съешь меня!

Несколько кусков сырого вымени по 100-150 г тушится в сметанном соусе с добавлением листьев крапивы и зверобоя или левзеи. По достижению готовности из каждого куска формой вырезается конус, вершина его срезается и «инкрустируется» бусинкой клюквы, калины или смородины красной. По форме и содержанию сильно напоминает женскую грудь, но очень вкусную. К блюду обильно подается зелень – кинза, хмели-сунели, укроп, имбирь, шафран, острый зеленый перец в кружочках, рейган, тмин. Блюдо окропляется несколькими каплями настойки лимонника или экстракта элеутерококка.

Лесбийская любовь

Шутливое изделие, символизирующее сопряжение двух женских начал, ставших одним. Из муки, яиц, сливок, водки, экстракта пантокрина, настойки шафрана и молотого миндаля готовится тесто, которое раскатывается в валики и соединяется в «олимпийские» кольца по два. Изделие жарится во фритюре, а затем подсаливается. Хорошо дополняется зеленью. Основа блюда, конечно, тесто, которое круто замешивается, водки полрюмки, шафран и молотый миндаль тоже идут в «сырое» тесто, а вот пантокрином опрыскиваются уже готовое изделие.

Мой орешек

Лесной орех фундук окропляется подсоленным раствором, куда входят экстракт элеутерококка 10-15 капель, настойка зверобоя – половина чайной ложки, немного сахара. Блюдо посыпается мелко посеченными крапивой, кинзой, толченными семечками тыквы и подсолнуха. Орехи подсушиваются в сушильном шкафу и подаются к столу.

Веселый монах

Редька, морковь или качан капусты вырезаются в форме фаллоса, посыпаются зеленью, окропляются настойкой аралии, женьшеня, левзеи, добавляются два фаршированных желтка, бусинки брусники, смородины. Сверху все покрывается «сутаной» – листьями синей маринованной (кислой) капусты.

Моя принцесса

Принцесса, как известно, страдала бессонницей из-за того, что спрятанная под перинами горошина мучила ее ужасно и не давала спать. Хотелось бы думать, что ваша принцесса не будет спать сегодня по другой причине…

Что касается блюда, то речь идет о маленькой порции (50 г) отваренного подсоленного гороха с зеленью (постарайтесь, чтобы в меню попала облитая кипятком крапива), семечками тыквы, хорош кусочек грудинки с ребрышком. Блюдо окропляется трихо, пантокрином, экстрактом левзеи.

Секс-загадка

От природы мелкая рыбка (килька, анчоус, мойва) очищается от содержимого брюшка, с избытком пассируется в сухарях и обжаривается в избытке масла. Получается рыбные сухарики,

хрустящие, вкусные. Если добавить зелени, маслин, которые опрыснуть любой настойкой, вытяжкой, экстрактом, что найдете в доме, это будет очень кстати.

Молочко от мидии

Вначале – соус. В золотистый поджаренный лук добавить муку и еще немного поджарить. Влить сюда же стакан горячего молока, добавить соль, перец, а под конец мускатный орех. Всю смесь кипятить 30 мин. Соус процедить, взбить венчиком, добавить лимонный сок.

Далее десяток мидий, положенных на дно кастрюли, залить рыбным бульоном, посолить, добавить лук, душистый перец и коротко прокипятить на слабом огне.

Моллюсков уложить на блюдо, окропить экстрактом «Трихо», залить молочным соусом. Белое вино – отдельно.

Ваше здоровье!

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Сыр заказывали?

Хороший твердый сыр вином и маслом не испортишь – это народная примета.

В подтверждение налейте вино в глиняный горшок и добавьте раздавленный чеснок. В вино подмешивайте твердый тертый сыр и медленно нагревайте, потом огонь усильте – пусть начнет закипать. Чуть масла, мускатный орех, перец, настойку заманихи или женьшеня, чуток крахмала и вишневой настойки.

Так и ставьте на стол горячий горшок – дольше тепло сохранится.

Теперь не бойтесь – вечер удался.

Ужин с уланом

Бычьи пенисы – во вторпродуктах мясокомбината или бойни. Все остальное из холодильника или погреба.

Пенисы обжариваются с луком, с чесноком, тертой морковью, тимьяном. Потом все это тушат, приправляя перцем, жженым сахаром, цедрой лимона. Хорошо бы полстакана красного вина, 1-15 капель женьшеня, много зелени.

Гарнир – не нужен. А вот кусочек белого хлеба к соусу – хорошо!

Причем уланы? «Так те ж вообще…» (дальше непечатно). Из мемуаров поручика Никиты Ржевского.

Голубая подводная травка

Мы уже говорили о достоинствах этой водоросли, в которой «спрятан» целый химический завод Пользы. А теперь о блюде из этой заводской столовой.

Берем: три стакана воды, стакан пшена, полстакана овощной массы, столовую ложку порошка спирулины, пару луковиц,

головку растертого чеснока, масло, сладкий перец, стручковый перец. Пока почти досуха будет вариться пшено, готовьте спирулину с овощами, все смешать и растереть. Далее в тушенный лук и чеснок добавляются перцы, потом разведенная спирулина. Получится густой соус, острый и вкусный.

Этот соус и будет поглощен вместе с уже готовым пшеном.

Буммлер

Буммлер – гуляка, очень неустойчивый тип.

Загулявший заяц непременно попадает в горшочек. Такая судьба.

Приправленные солью и перцем куски зайчатины (ладно, крольчатины) укладываются на дно горшочка, туда добавляют свиной жир, снова зайчатину, несколько кусочков черного хлеба, муку, много посеченного лука, далее заливают красное вино до покрытия мяса и специй. Тушится около полутора часов.

Остается выложить порцию на тарелку, украсить помидорами, зеленью, чуть-чуть толченного йохимбина.

Вообще охотничьи трофеи (фазан, куропатка, мясо косули, заяц) так или иначе связаны с историей человеческой цивилизации, когда от глаза и мышц мужчины зависело многое – в том числе и продолжение рода. Возможно, эрогенный эффект дичи еще связан с характерным запахом и вкусом и со скрытыми в генетической памяти образами богов плодородия, небом и землей. Разве случайно, что именно Серый Бегун был посвящен богине плодородия и любви Афродите?

Двойной Донг

Двойной Донг – это то же самое, что и Донг для двух.

Блюдо готовится как единое целое и подается в одной сервисной посуде. Длинная вырезка (5Ч5Ч20 см) обжаривается на сильном огне и последние десять минут на малом подогреве. В готовом виде посыпается перцем, окропляется «Трихо», посыпается обильно зеленью. Кстати была бы пара огурчиков, а посредине кладется два фаршированных со специями желтка.

100-200 г обжаренных в оливковом масле маленьких

грибочков с добавлением натертого чеснока и рюмки-двух сладкого вина в последний момент успешно завершит ваше кулинарное произведение.

Каждый партнер нарезает себе долю, которую может съесть.

Конечно же, красное вино, гранатовый сок, лимон.

Казанова

Возможно, любимое блюдо великого распутника и, несомненно, талантливого человека.

Готовим крепкий луковый суп, добавляем молоко, взбитое яйцо и панировочные сухари. Минут через пять-десять добавляем фаршированное мясо и долго перемешиваем. Затем из фарша готовим мясной валик 6Ч6Ч20 см, который выкладываем на сковороду. Валик покрываем острым красным соусом, смешанным с медом и горчицей. Мясо готовится в духовке 1 час, периодически смазывается соусом. На короткое время вытаскивается из духовки и посыпается тертым сыром, обкладывается дольками слив, киви, абрикоса, кусочками ананаса и снова запирается на 10 минут в духовку.

Казанова был бы вами доволен. А если в кладовой найдется молодой корень имбиря, известного еще авторам арабских и китайских древних книг, добавленный к мясной приправе, у вас будет не только прекрасный ужин, но и горячая ночь. Автор готов поклясться в этом памятью мадам де Барри, воспламенявшей своего коронованного друга Людовика XV именно имбирем с омлетом.

Уха вулканическая

Как установлено, боги приземлялись там, где обосновывались люди – иначе им нечего было бы делать… Поэтому так переплетены мифы, обычаи, нравы, традиции. Например, известная во всем средиземноморском мире Венера готовила для своего друга Вулкана такие рыбные прописи, от которых он исходил неистовством и страстью, что приводило богиню в полный сексуальный восторг.

Не отставали и земные поклонники небесных сил. В

частности, превращая энергию моря в эротические желания и возможности. Материалом для этого служили те дары Нептуна, какие удавалось поймать неводом, донкой или крючком.

Связан с рецептами красавицы-богини суп Bonnillabaisse, который еще называли «аквариумом»: все, что удавалось выловить сегодня, шло в эту уху. Оставалось сливать отвар, вновь помещать в него свежую рыбу и ракообразных и снова отваривать. Не забывали кучерявые греки и веселые итальянцы и о специях – эротогенном базилике («укрепляет силы Венеры»!), римском кмине, лавре, всех видах перца и зелени.

Чем замечательно блюдо: все рецепты произвольны, зависят от чутья и содержимого холодильника. И еще от желания получить то, чего успешно добивалась Венера, угощая своего взрывного любовника…

Точно известно, что автор «Метаморфоз» Люциус Апулей (II в. н. э.) решил соблазнить одну римскую вдовушку, угощая ее острым рыбным супом. Думаю, она и так была согласна, но тогда не стало бы соблазнения и не существовал Метод Совращения С Помощью Рыбного Супа Апулея. Подобные блюда пользуются высокой эротической популярностью в Индии и других частях света.

Конфуций с соусом

Может быть несколько фамильярно, но вкусно.

Филе курицы режется тонкой соломкой, обмакивается в смесь яичного белка и разведенного 1:1 крахмала и жарится во фритюре на небольшом огне.

Далее готовится соус: на очень горячую сковороду с небольшим количеством жира кладут зеленый лук, зеленый горошек, соевый соус и добавляют 1-2 рюмки водки. При жарке смесь перемешивают, затем добавляют филе соломкой, продолжая встряхивать и перемешивать. Далее добавляют растопленное свиное сало или куриный жир. Еще десять минут, и ваше китайское блюдо, которым был бы доволен и сам Конфуций, готово.

Но, пожалуйста, не забудьте о чайной ложке настойки женьшеня, как это делали задолго до Конфуция еще более древние китайцы (первое упоминания о «корне жизни» не менее пяти тысяч лет назад!). Женьшень не просто устраняет проблемы, он делает нас немного китайцами, погружая в их мир и

ментальность.

Попробуйте.

Папский соус

Мощное эрогенное блюдо, известное с эпохи Возрождения. (Непонятно, почему честь названия блюда и его рецептура принадлежали кардиналам? И почему взамен благочестия и смиренности, молитв и аскезы вдруг совершенно мирские соблазны? Впрочем, это не наше дело…)

Но пропись замечательная.

Итак, кусочек молодой телятины, сливочное масло, сливочное масло, мелко посеченную ветчину, лук, морковь, петрушку (кинзу), сельдерей ставят на медленный огонь, затем добавляют сухое вино и бульон, все неторопливо тушится. Потом очередь нескольких зубцов чеснока, гвоздики, корешка молодого имбиря, долек лимона, зелени. Все протирается через сито или мелкую мясорезку. Соус подходит к любым блюдам, хорош и сам по себе.

По мнению специалистов-поваров, свидетелей, соучастников скромных папских трапез, эффект совершенно замечательный, блюдо творит чудеса.

Попробуйте, почувствуете себя, наконец, кардиналом Ришелье.

Приап

Известный всему миру массой мужских достоинств бог любви и земледелия.

Варим телячий язык до готовности. Бульон сливаем или переносим язык другую кастрюлю, куда добавляем полстакана меда, гвоздику, корицу, немного тмина, уксус, изюм, экстракт зверобоя, кинзу. Все тушим около часа, добавляя воду. Готовый язык острым ножом обрезаем по бокам, очищаем от плотной шкурки, придавая примерно формы Главного Достоинства Приапа.

Блюдо подается в том же «обществе», что и при тушении, но окропленное «Трихо».

Что получится – сами увидите.

Голубые звездочки цветов (и листьев) огуречника, посыпанные на наше блюдо, были бы очень приятны любвеобильному богу.

И не забудьте про хрен!

Привет, Бермуды!

Что-то слышится нездешнее, загадочное. Вероятно, так и есть.

Ветчину, корень сельдерея и головку лука пропускают через мясорубку, затем в фарш добавляют мелко нарубленного мяса, сок одного лимона, кулинарный порошок, красный молотый перец, измельченную петрушку или кинзу, яйцо. Формуют колбаски (4Ч4Ч15 см) и обваливают в крупномолотых сухарях. Жарят в горячем жире, а украшают поджаренными там же дольками яблок, кольцами лука, полосками сладкого перца.

Исчезает пища быстро, как в Бермудском треугольнике.

Но послевкусие замечательное. И последствия тоже – на радость всем, даже еще не рожденным детям.

Забияка Бибигон

Бибигон – знаменитый храбрец, общий любимец.

А готовится так. Несколько кусков говядины тушатся с красным и черным перцем, мукой, луком. Далее самое вкусное – пиво и мед (до двух литров пива и полстакана меда). Все это тушится один час на небольшом огне.

А в это время берем десяток крепких груш, почищенных и порезанных дольками, и помещаем их в кипяток с лимонным соком. Через десять-пятнадцать минут переносим груши в мясо и еще полчаса тушим. Мясо и груши выкладываем, а в кипящую смесь добавим еще граммов тридцать-сорок масла и хорошо взбиваем – пока не загустеет.

Впрочем, Бибигон не был бы Бибигоном, если бы все сказал сразу. И нам пора сказать о любистке аптечном, так почитавшемся Авиценной. Во-первых, божественный запах. Во-вторых, общеукрепляющий, стимулирующий. И, в-третьих, это же – афродизиак!

Так вот, возьмите столовую ложку сухого посеченного корня (его, проще всего, вы найдете в аптеке лекарственных трав) и доведете до кипения в стакане белого вина. Половину стакана выльем в блюдо. Вот теперь – кушать подано-с!

Секс-форель с Охридских берегов

Мотивы кулинаров югославского побережья.

Две небольших рыбы очищаются от внутренностей, брюшко заполняется освобожденным от косточек черносливом и заливается кипятком. Далее рыба перекладывается в жаровню, где уже тушатся петрушка и мелко посеченный чеснок. Чуть позже в кипящее растительное масло добавляют уксус, немного воды, соль, перец. Через двадцать минут форели перекладывают на противень и – в горячую духовку. Пока рыба допекается быстро взбить яйца, добавить петрушку, чесночный порошок и лимонный сок, все это влить на сковороду, где жарились форели, и, помешивая, дожарить. Рыбы выкладываются на горячее блюдо – поверх яичницы, которая помещается на блюдо вначале. Все.

Теперь украсьте блюдо зеленью, лимоном. Если дома не до конца использован кресс водяной (трава еще называется сердечник, ее испокон ценили жители Охридских берегов, римляне, греки, она и сейчас встречается у аптекарей), посыпьте немного на яичницу и рыбу.

Гость из сексуального рая

Уникальное эротическое блюдо. Разделанная тушка змеи рубится на равные доли, помещается в котел с жиром и специями и жарится до поджаренной корочки. В горячем виде выкладывается на тарелке с помидорами, дольками репчатого лука, зеленью. Пищу не портит красный соус. Знатокам нравится и охлажденное красное вино.

Мы уже говорили, что такая еда – «не наша», ее прием годится разве что при посещении восточных регионов мира. Но если хотите поймать и поджарить местную гадюку, пожалуйста – вот и рецепт. Можно украсить себя чалмой.

Лорд Крис

Еще – Крис-повелитель. Бычий пенис, посыпанный черным и красным перцем или смазанный аджикой, обжаренный в цельном виде в масле. Укладывается на блюдо с двумя фаршированными желтками и зеленью Вполне уместен густой и острый красный соус. Одно из самых эрогенных блюд.

Бычий пенис может быть заменен оленьим, бараньим, свиным.

Блюдо Джефа Монстера

Шашлык из бычьих, оленьих, бараньих тестисов (яичек) с высоким эрогенным эффектом. Тестисы замачиваются на сутки, повторно замачиваются в вине или слабом растворе уксуса, после чего разрезаются на дольки и надеваются, чередуясь с репчатым луком, на шампур. Жарятся на древесном огне, при жарке поливаются вином. Все как при изготовлении обычного шашлыка. Обильно дополняются зеленью, помидорами, красным соусом.

Пару рюмок водки или фужер красного вина поднимут настроение и все остальное.

Робо-сак

Крепкий, волнующий.

Два куска отбитого мяса 10Ч10Ч1 см посыпаются красным перцем и порошком из листьев зверобоя. Мясо сворачивается в трубку, обвязывается ниткой и помещается на дно посуды. Туда же подаются порезанный лук, чернослив, острый томатный соус, красное вино, немного муки и сахара. Мясо тушится на медленном огне до готовности. Подается к столу с соусом, в который добавляется 20 капель китайского лимонника или элеутерококка и яблочные дольки.

Нитки снимаются – остается робо-сак, крепкий, сочный, волнующий, пробуждающий. Естественно, аппетит.

Мой Бендер

Который, как известно, веселый гуляка, картежник, прохиндей.

Вкус пищи соответствует – кисло-сладкий. Нарезанное кубиками жирное говяжье мясо тушится с луком, обильно приправляется специями, красным вином, настойкой шалфея. Смешивается с томатным соусом (мука, лук, морковь, сельдерей, бульон, томатная паста, аджика). Вся процедура приготовления занимает около часа. В снятое с огня блюдо добавить грубо помолотых грецких орехов, дольки яблока, экстракт пантокрина.

А когда же десерт?

Сокровища мадам Грицацуевой

Первое сокровище – глиняный горшочек. Далее – говядина кубиками, обильно – лук, сладкий перец, горький перец, шпик и растительное масло, несколько листиков тимьяна. Вначале жарится, потом укладывается в горшочек, туда же отправляются пара кусочков сахара, тертый чеснок и – тушится. Когда запах, цвет, вкус совпадают с вашим представлением о качестве, добавьте немного тертых орехов, петрушки, цветочков огуречника, колдовской травы зверобоя.

– Товарищ Бендер, – призывала бы мадам Грицацуева, – к столу-у-у!

И еще: никакой картошки! Хотя влюбленная в товарища Б. гражданка обязательно бы постаралась.

Дик с яйцами

Продолжение блюда «яйца без Дика».

Брусочки мяса размером до 3 см, подсоленные, поперченные, жарятся со всех сторон с луком. Мясо можно обжаривать в гриль-шкафу, добавляя уже в тарелку жаренный лук.

Яйца кипятят 10 минут, опускают в холодную воду, очищают от скорлупы (не слишком ли подробно?). Затем их прокалывают в двух-трех местах и снова варят с добавлением соевого соуса,

водки, бадьяна, корицы, гвоздики, имбиря, укропа, перца, желтых соцветий одуванчика (ежели чего нет, то и ненужно, хотя обилие растительного мира здесь весьма кстати). Приготовленные яйца раскладывают в обжаренном мясе, посыпают зеленью.

Дик оживает на глазах, а если еще фужер хорошего вина…

Штрудер

Завоеватель, «вторженец».

Обжаренные с обеих сторон две бараньих отбивные накладываются друг на друга, между ними помещают лист шпината или салатный лист, несколько колец помидора, 1-2 шпротинки или жаренной во фритюре мелкой рыбки, немного изюма, корицы, чуть мяты. «Бутерброд» прихватывают нитками и снова поджаривают с обеих сторон. Нитки снимают, блюдо посыпают зеленью, окропляют женьшенем.

Такое сочетание «несовместимых» продуктов более характерно для китайской кухни, но, во-первых, китайцы знают толк в пище, а во-вторых, вкус действительно великолепный.

А уж эффект!

Штрулле

Каприз, прихоть. Филе индейки посыпают перцем, корицей, базиликом. Филе помещают в глубокую глиняную сковороду-лоток и обкладывают фруктами – кусочками ананаса, киви, сливами, дольками яблок, апельсин, абрикосов. Сверху блюдо покрывается фольгой. Фольгу можно использовать и для полной «упаковки» индейки с фруктами. Индейка запекается около двух часов в жаровочном шкафу и подается в жаровне, предварительно окропленная экстрактом пантокрина, настойкой китайского лимонника или аралии маньчжурской – что есть.

Самые капризные гурманы и барышни, как показывает опыт, вполне удовлетворены – во всех смыслах…

Шультернер

Военно-сексуальное блюдо, в переводе с немецкого – «берущий на плечо».

Тушку молодой курицы посыпают солью, красным перцем или аджикой, нанизывают на вертел, смазывают сливочным маслом и жарят над древесными углями или в гриле. Такой «солдатик» с пристегнутым ружьем-шампуром укладывается на блюдо, где «окружается» фруктовым салатом – протушенными в жиру яблочными дольками, кизилом, сливами с добавлением корицы, экстракта элеутерококка. Ваш «солдатик» готов взять «на пле-ечо!».

А к тому же вкусно.

Восьмидюймовочка

Не литературный образ, а реальность.

Мелко порезанное свиное мясо, подчревный жир с прослойками мяса, кусочки печени, кусочки желудка обжариваются с перцем и солью, затем с добавлением лука, чеснока, петрушки, сока граната. Фарш набивают в промытую толстую кишку, завязывают с обеих сторон и обжаривают. «Восьмидюймовочка» длиной 15-20 см подается с красным соусом, ткемали в окружении зеленного пояса и любых специй-афродизиаков.

В отличие от сказочной девочки-дюймовочки наша «восьмидюймовочка» ассоциируется совсем с другими символами – и это совершенно правильно.

Большой Донг

Это внушительный Донг, символ фаллоса и силы.

Цельную вырезку (или большой ее кусок) посыпают солью и перцем, смазывают сливочным маслом и жарят на вертеле над древесным углем. Дымящееся, вкуснейшее блюдо подают с соусом ткемали или любым иным острым соусом, помидорами, огурцами, красным вином и гранатовым соком. Пища окропляется «спецсредствами».

Шраубе

Обозначает винт, болт и все такое, что крепко соединяет.

По подобию «восьмидюймовочки» готовится фарш, куда входит еще и жареная кровь – с пряностями, острыми специями. После подготовки фарша им наполняют короткие колбаски (5-8 см) и поджаривают на среднем огне. Одновременно готовят кольца из дрожжевого теста, которые жарят во фритюре. Колбаски вставляются в кольца и сохраняют вертикальное положение. Их поливают белым соусом с шампиньонами. Плюс специфические добавки.

Фужер хорошего вина (красного – мясо…) придаст не только вкус блюду, но и создаст настроение.

Бык-вегетарианец

Наверное, такое же древнее блюдо, как и сами быки…

В жаровню с горячим растительным маслом кладется лук, доводится до золотистого цвета и заливается кипящей водой. Туда же затем помещаются нарезанные дольки баклажанов, моркови, посеченная капуста, чернослив без косточек, несколько цветов ромашки, красный перец, соль. Отдельно отвариваются картофель и свекла (как для винегрета). К окончанию тушения в жаровню добавляются зеленый горошек, уже готовые картофель, свекла, листья крапивы. Еще через десять минут жаровню можно выключать. В блюдо добавляются семечки тыквы, кинза, укроп.

Вполне вегетарианское блюдо размещается в удлиненной посуде.

Под фиговым листком

Где что-то, по-видимому, спрятано…

Из очищенного от кожуры огурца выбираются семечки (узким ножом или трубкой). В полость укладываются предварительно смешанные тушенное рубленное мясо, тушенные посеченные грибы, немного свежего хлеба (мякоть), одно-два сырых яйца, петрушка, перец, соль. На дно жаровни укладываются

виноградные листы, которыми блюдо и покрывается. Но перед этим стоит подлить сметаны или хорошего йогурта. Через десять-пятнадцать минут пища готова. Выложенное на тарелку блюдо накрыть фиговым виноградным листком. Вперед!

Меня зовут люля-кебаб

По мотивам национальной туркменской кухни.

Колбаски готовят из бараньего фарша, лука, перца. Люля-кебаб формуется как сосиска, затем жарится в бараньем жиру, а далее помещается в жаровню и тушится с луком, томатом и гатыком (простокваша из овечьего или козьего молока, их вполне заменит несладкий йогурт). Дымящийся люля-кебаб с обильной зеленью лучше всего дополнить половиной чайной ложки аралии манчжурской и зверобоем, а также черным «гара-чаем» и, если поблизости есть верблюды, верблюжьим молоком.

Все это сделает вас настоящим наездником.

Таджик

Он и есть таджик.

Продукт – молодая баранина, дважды пропущенная через мясорубку с луком. В фарш добавляется яйцо, перец, соль. Далее формуются длинные колбаски, внутри которых «прячется» тонкая баранья косточка (ребрышко или грудинный хрящик). Мясо панируется в мелких сухарях или муке и обжаривается, затем кабобы (колбаски) переносятся в глубокую жаровню, где тушатся с луком и специями.

К столу колбаски обильно посыпаются зеленью, окропляются биостимуляторами. К блюду подаются пресные лепешки, зеленый чай.

Измири-кюфта, или бе-е-е с яйцами

Баранье мясо и лук дважды пропускаются через мясорубку. В

фарш добавляют красный и черный перец, сырой желток, мелко посеченную зелень. Мясо формуют в шарики, шарики панируют в муке или сухарях и жарят во фритюре. Мясные изделия заливают острым красным соусом, посыпают зеленью и окропляют запасенными секс-экстрактами.

Одна-две рюмки хорошего коньяка никак не испортят сегодняшнего обеда.

НАПИТКИ

Огонь и пламя

В композицию входят виноградный сок, красное сухое вино, грецкий орех, сухой зверобой, соцветия желтого одуванчика, лущенные семечки тыквы, сухая черника, мед и вода. Все сухое толчется, заливается кипятком, добавляется измельченный орех, доводится до кипения и настаивается минут двадцать. Добавим теплое вино, мед и вместе с автором выпьем. (Не беспокойтесь, он уйдет.)

Таежный сбитень

Душистый таежный сбитень состоит (если делать надолго, с запасом для хранения в подвале или холодильном шкафу) из одного килограмма меда, хмеля (сорок граммов), гвоздики, корицы, кардамона, мяты. Мед растворяют, добавляют пряности и хмель. Все сливается в бочонок и добавляется граммов пятьдесят-сто жидких дрожжей (или приготовить, или, если есть, сразу). Сбитень разливается по бутылкам. Одна сегодня – ваша.

Нечто фруктово-коньячное

В составе: три ложки коньяка, два стакана воды, по столовой ложке сухой крапивы и тертой моркови, яблоко, чайная ложка тертого хрена, немного тмина.

Все, кроме коньяка, доводят до кипения и настаивают четверть часа. Отвар сцеживают и добавляют коньяк.

Инициатива у женщины, готовит она. А вот пьют вместе – вечером, ночью.

Гляди в корень

Конечно, в золотой корень – родиолу. И конечно вместе с медом, даже в одной упаковке. И если этот экстракт жизни развести в чае или подать с теплым молоком (две столовых ложки – продается в упаковках по 130 граммов), вы получите результат, которого просто не ждали. А еще выпускаются комбинации меда с настойкой женьшеня, меда с маточным молочком, меда с цветочной пыльцой. Любой вариант – ваш.

Лимонады, лимонады…

Лучше всего хороший медовый фон.

Вот фруктовый лимонад: две ложки меда, две ложки лимонного сока, две ложки малинового сока. Больше нет ничего? Тогда немного сваренных фруктов из компота. Пару кусочков льда, минеральная вода острая. Мы бы еще добавили чайную ложку женьшеня или лимонника.

Или медовый лимонад: в чуть разведенный водой теплый мед – тертую цедру, лимонный сок. Немного, чуть-чуть пантокрина. Пить через соломинку.

Парадиз в стакане

Поскольку в раю не бывает ни дня, ни вечера, а все время ровное освещение, то и пить, и готовить этот напиток можно когда вздумается. Лучше прямо сейчас.

Для этого взять лучше спелый-спелый плод манго, очистить от кожи и семян, порезать на кусочки. Добавить полстакана нежирного йогурта, апельсинового сока, пару кусочков льда, пять-десять капель пантокрина. Все хорошо смешать, можно добавить молоко. Под занавес чуть-чуть свежей мяты.

Пить нужно из высокого стакана, перед ужином (завтраком, обедом).

Волшебная ночь

Выдержанное в глиняных сосудах вино, мед, виноградный сок, которые готовятся более трех недель для вашей встречи.

Ночь Клеопатры

Длительной выдержки старинное питье из вина, корицы, розовой воды, мускатного ореха.

Вкус напитка определяется его возрастом, формой хранения (лучше всего в бочонке в подвале).

Годится на все добрые вечера, а для этого – непременно.

Ревертисмент

Напиток из красного (можно бургундского!) вина, березового сока с добавлением корицы, гвоздики, имбиря, ванилина. Соотношения – дело опыта и вкуса.

Путь к тебе

Горячее вино с тмином, экстрактом элеутерококка, настойкой китайского лимонника, чуть сахара и корицы. Употреблять горячим и пить медленно, в разговоре, с достоинством, чуть важно.

Везир с добавкой

Охлажденное белое вино. Если дома найдется бутылочка «Сам Кун Тинх» – старинная китайская настойка из двенадцати адаптогенов, которую можно найти в восточных магазинах, но не обязательно на Востоке, – это ваша удача. Такого не пили ни вы, ни ваш партнер. Вообще заведите правило: увидите что-нибудь

«такое», не поскупитесь, купите. А потом, вдруг, неожиданно – находка! Как с этим «Сам Куном»…

Линда

Тонкий коктейль из подогретого вина, отвара липового цвета, меда, отвара майского ландыша и корицы. Лучше Линды нет на свете!

Моя Памелла

Напиток из коньяка, отвара листьев малины и нескольких ягод, очищенного и посеченного шиповника, тмина. Кружит голову и вызывает истому.

Афродита – имя мое

Напиток из вина, виноградного сока, меда, черники, ореха и корицы. В приготовлении подобных напитков важен принцип: смешивать проверенное. В одном из руководств составления схожего напитка была рекомендована календула – мы бы не стали советовать, вкус больно неприятный.

Нежность

Белое вино с отваром корня валерианы, одуванчика, черники, шиповника, малины и экстрактом цветов мелиссы. И действительно – нежность.

Кискин рай

Напиток с отваром корня валерианы, померанца, меда, белого вина и китайского лимонника. Иногда добавляют мяту.

Любовный сок

Горячий пунш с красным вином, лимоном, померанцем, экстрактом пантокрина. (Пунш – напиток из рома, виски, коньяка, разбавленный водой и сваренный с сахаром. Еще его готовят над политым спиртом горящим сахаром. Привыкнуть трудно – больно горячо. Что-то пуншевых алкоголиков не встречалось…)

Брижит

Выдержанная смесь из настоянного в шампанском генциана, хорошего старого красного вина, женьшеня и аскорбиновой кислоты.

Каприччио

Коктейль из коньяка с экстрактом зверобоя, пассифлоры, корицы. Практически все составляющие причислены к афродизиакам, в том числе и коньяк. Как у Жванецкого: ждите оргазма… ждите оргазма… ждите оргазма (о сексе по телефону). Ждите!

Приворотное зелье

Горячее питье из красного вина, корицы, зверобоя, имбиря, меда, желтков. Перед тем, как греть, пропустите через миксер, а с подогревом не увлекайтесь.

Желание

И опять про миксер: взбитый миксером банан, сметана, молоко с медом, мороженое, корица, немного рома (как самостоятельный напиток мало привлекателен, а в составе – класс).

Райская пусси

Коктейль из водки, душицы, зверобоя, шалфея, мороженого и апельсинового сока. Чтобы заглушить водочный дух, следует добавить какой-то сироп, варенье. Пусси – что-то ласковое, доброе.

Желанная

Сочетание кофейного ликера с настоянным на травах восточным ликером «Бо Сам» и цикорием. Сам ликер – целая композиция, почти симфония вкуса и воздействия, плюс достоинства кофейного ликера и известный афродизиак… Это – *ваш* коктейль.

Вокзал на двоих

Кофе, завариваемое в одной джезве, и разливаемое в один прибор, который оказывается двумя сопряженными чашками. Кофе хорошо по-турецки – чуть-чуть соли, корица, аскорбиновая кислота и совсем немного сахара, а то и вообще без.

Полуночный

Коктейль из стакана «Мадеры», виноградного сока, льда, экстракта зверобоя, кружка лимона и красивой большой клубнички, надетой на край фужера. И трубочка-сосок.

Постельный нектар

Композицию из фруктового сиропа (малинового, клубничного, вишневого) с медом, лимонником, десертным вином и льдом заканчивает минеральная вода.

Ночная фантазия

Апельсиновый лимонад с медом, желтком, апельсиновым соком, соком лимона и моркови, цикорием завершают лед с минеральной водой.

Двойной кайф

Горячий ароматный лимонад. Воду кипятят с цедрой, корицей, гвоздикой. Отдельно смешивают мед с апельсиновым соком и заливают процеженным отваром специй. Подается сразу в два подогретых стакана, куда еще добавляется по половинке чайной ложки женьшеня. А двойной кайф еще и потому, что готовит один, а удовольствие получают оба.

Веселый ветер

Композиция из ключевой воды, меда, виноградного сока и вина, цикория, ванилина, лимонной цедры, которые на сорок дней и ночей заточаются в глиняный кувшин, чтобы впитать в себя все ветры. Перед употреблением в стакан добавить чуть-чуть иохимбина.

Только ты

Винная композиция, изготовляемая мужчиной. В 1 литре красного вина добавляют сахар, растолченную корицу, имбирь, гвоздику, ванилин. Питье сутки должно отстояться, затем его процеживают, добавляют 1 чайную ложку китайского лимонника (или 30 капель пантокрина).

Пьют через соломинку.

Петер-Метер

Смесь из свеженарезанного сельдерея и укропа два дня настаивается в забродившем вине, потом фильтруется с добавлением корицы и тмина. Эта винная настойка смешивается со спиртом и сахарным сиропом. Получается всеобщий Петер-Метер. Не забудьте добавить пантокрин, немного.

Отвар Дианы

Эротический напиток из померанцевого ликера, сахара, портвейна, лимона, мускатного ореха и настойки китайского лимонника. И вкус, и действие отличные.

Горячие рекомендации от старого друга

Сложная композиция из трав (зверобой, желтые соцветия одуванчика, семечки тыквы, сухая черника), виноградного сока, ореха отваривают и дают настояться. К настою добавляют мед, горячее красное вино, экстракт пантокрина.

А рекомендации – выпить с пользой для тела.

Огнеопасный

Напиток, составленный из настоя яблок, моркови, сухой крапивы, хрена и тмина. Процеженный и подслащенный отвар соединяют двумя стаканами мультисока (состав из двенадцати фруктов) и стаканом коньяка. Остается добавить немного женьшеня и в горячем виде выпить за здоровье партнера.

ДЕСЕРТЫ

Курага плюс

Протертая морковь, мелко порезанные курага и лимон, много корицы, пару ложек сметаны. Все тщательно перемешивается, добавляется по вкусу сахар.

Очень вкусно и вполне эрогенно.

Королевское желе

Зайдите в магазин «Пчелка», «Продукты пчеловодства» или «Дары природы» и спросите слюнные выделения пчел, так называемое королевское желе. Это наиболее богатая полезными веществами часть жизнедеятельности пчел. Лучше всего смешивать желе с медом и пыльцой и принимать в любом виде, но только без термической обработки, натурально – например, ложкой…

Медовые орехи

Чтобы быстрее и проще, возьмите арахис, лесные орешки или грубо лущенные грецкие орехи, полейте их медом, посыпьте, не жалея, корицей, добавьте сок лимона, цедру и малиновый джем. На короткое время поставьте в духовку в небольшом глиняном лотке. Потом остудите и – к столу. Но много не делайте – отвлекает от других проблем в конце вашего ужина.

Прекрасный инжир с медом

Несколько плодов свежего инжира помещаем в небольшую вазочку, пересыпаем изюмом, цедрой, толченными орехами и

толченными сухарями. Очень кстати будет анис и корица. Все это размешиваем, заливаем небольшим количеством меда, разогреваем и тут же остуживаем.

– Боже мой! – Сказал бы Дон Жуан.

И был бы прав.

Забава Чурхчела

Грузинское блюдо чурхчела (армянское – суджух) – тысячелетняя забава, баловство из нанизанных на нитку орехов, несколько раз покрытых разведенной на густом виноградном соке муке или виноградном киселе. Очень напоминает по размерам и форме фаллос, вкус – божественный: здесь все солнце Грузии и Армении: чурхчела и сунжух сушатся всегда на солнце. Сгущенные виноградный сок, на котором замешиваются мука или крахмал, – «дошаб» имеет темно-красный цвет, ни с чем не сравнимый аромат и вкус, вкус…

Сладкая встреча

Выполненные из шоколада шутливо-похотливые изделия с добавкой настойки лимонника, зверобоя, сухой черники, элеутерококка. Шоколад на водяной бане расплавляется, добавляются составляющие и вновь для остывания заполняется в формочки. Последние – в секс-шопе.

Наше гнездо

Сладкое, как мед, блюдо, потому что из меда и состоит. И еще из яичных белков, миндаля, грецких орехов, изюма, настойки лимонника, корицы. Для того, чтобы откушать блюдо, нужно взбить белки, влить туда растопленный на водяной бане мед (три белка, сто пятьдесят граммов меда) и добавить тертые миндаль, орех и другие вкусные и полезные продукты. Все это, как остынет, поместить в большой шприц и, выдавливая, сформировать что-то

похожее на гнездо ласточки. Несколько таких изделий, посыпанных орехами на смазанном маслом противне помещают на двадцать-тридцать минут в духовой шкаф, а когда они затвердеют, кладут внутрь несколько ягод изюма. Лучше всего запивать соком – любым, но вкусным. А также верно служащим Эросу.

Мармеладная девочка

Застывший фруктовый сбор из протертых вишен, абрикосов, малины, пропущенного через мясорубку шиповника, смородинового сока. Все это тщательно смешивается с медом и варится на сильном огне до густой консистенции. Затем снимается с огня и при остужении облагораживается женьшенем, левзеей, настойкой лимонника. Блюдо экстра-класса заливается в формочки, которые вы уже купили в секс-шопе (см. «Сладкую встречу»), и ставится в холодильник – к десерту.

Ананас – любовь моя

Жареные дольки ананаса, который подсушивается, затем обмакивается в полужидкое тесто и жарится во фритюре до золотистого цвета. Блюдо посыпается сахаром. Ничего не надо, только бы попробовать.

Цукаты родились в Киеве

И правильно сделали.

Любые фрукты, ягоды, зеленый миндаль, незрелые грецкие орехи, арбузные, дынные или лимонные корки – все идет в ход, все полезно и вкусно. В сахарный сироп помещаются подготовленные плоды и «полуфабрикаты» и варятся до густой консистенции. По достижении готовности (капля сиропа растягивается между большим и указательным пальцем) масса выливается на металлическую сетку, плоды подсушиваются,

посыпаются сахарной пудрой и подбрасываются в сетке-шумовке, чтобы сбросить лишний сахар. Теперь самое время посыпать порошком иохимбина и просушить.

Десерт подан-с!

Адамов грех-1

Смешное и вкусное блюдо из яблока, банана, корицы и иохимбина. В яблоке трубкой (диаметром 20 мм) прорезается отверстие от хвостика, туда вставляется очищенный банан, который перед этим посыпается корицей и иохимбином.

Адамов грех-2

Фигуральное продолжение темы об Адаме и его грехопадении.

В тесто с 250 граммами молотых земляных орехов добавляется немного посевного овса в порошке и экстракт листьев мелиссы. Тесто раскатывается и режется на куски, в которые заворачивается очищенные бананы. Печется 20 минут в жарочном шкафу (на концы одеваются колпачки из теста). После выпечки колпачки снимаются, а концы посыпаются корицей.

Меня зовут Похва

Груша, заполненная творожной массой или фруктовым мороженым. В большой груше делается большое отверстие (20 мм), которое заполняется сырковой массой или мороженым, смешанными с корицей, изюмом, орехом, экстрактом пантокрина. Вертикально стоящую грушу украшает вишенка или клубничка.

Наложницы Монтесумы

Наложницы вождя Монтесумы – предмет нашего кулинарного внимания. Войдите и вы в положение вождя ацтеков, для чего попросите возлюбленную (времена меняются…) приготовить какао, растопив шоколад в высокой посуде, добавив молоко и трижды доведя до кипения, поднимая и опуская над огнем. А потом взбить, добавить ванилин, чуть-чуть иохимбина.

– Какао подано, ваша ацтекская светлость!

Кофе огневое

В прямом и переносном смысле. Все ингредиенты (1/2 палочки корицы, несколько гвоздик, сухая цедра лимона и апельсина, 60 граммов рома и 120 граммов коньяка) помещаются в жароупорную посуду и ставятся на огонь. Туда же осторожно заливается крепкое горячее кофе. Что получится, узнаете сами, но все секс-бомбы и секс-короли покажутся вам детьми из средней группы.

Четыре мавра

Услада для женского глаза.

В ромовую бабу вставляются четыре очищенных банана, которые сверху поливаются густым шоколадом, посыпаются толченым орехом и поливаются взбитыми сливками. Зрелище не для слабонервных и вкус, дающий надежды…

Кое-что от Евы

Фруктовое блюдо с маком. Мак заливается кипящей сладкой водой или кипящим сладким молоком, туда же добавляются изюм, цикорий, молодые орехи, ром – все варится до густой консистенции. Массу охладить. Крупные абрикосы, персики разделить на доли, большие груши разрезать пополам и вырезать сердцевину. В полости уложить маковое изделие – и сразу к столу

или на подносе в постель.

Ночная выдумка

Очень вкусное и освежающее блюдо с фруктами и пантокрином. Нужны фрукты – раз. Половина из них режется на мелкие дольки, посыпается сахарной пудрой и ставится в холодильник. Далее в вино кладется лимонная цедра и сок лимона, корица, оставшиеся фрукты – все медленно подогревается, но до кипения доводить не следует. Фрукты отдавливаются, протираются, а затем с сахаром и остуженным вином объединяются с фруктами из холодильника. Осталось окропить китайским лимонником и съесть, не торопясь.

Гоголь-моголь

Тайное желание взрослых, считающих, что они чего-то недополучили в детстве.

Четыре-пять желтков смешать с сахарной пудрой и взбить миксером до густой консистенции, добавить ром или апельсиновый ликер, элеутерококк и еще немного сбить. Угостите себя, угостите партнера – вы и не заметите, как ущемленное детство перейдет в пылкую юность.

Да будет так.

Бусы Гименея

Жареные орешки, покрытые шоколадной карамелью. Мед, тертый шоколад, сахар, сливочное масло тщательно перемешиваются, добавляется небольшое количество воды и все кипятится. Далее в массу добавляются жареные орешки. Вытаскивать их ложкой и коротко бросать в проточную воду – и вот «бусы» покрыты вкусным панцирем и сами просятся в рот. Не откажите.

Секс-карамель

Карамель как карамель. Материал традиционный – сахар, мед, сливочное масло, сухое молоко. Все кипятится, сгущается, чуть-чуть адаптогенов. Густая патока заливается в «несерьезные» форма (посетите секс-шоп!) и насаживается на деревянные палочки.

Конечно, баловство. Но приятно.

Птичье молоко

Это то, чего вам сегодня только и не хватало.

Есть два варианта. Купить коробку «Птичьего молока» в магазине, выложить в вазу. Посыпать сахарной пудрой с адаптогеном. Другой путь – стоический, но… чего не сделаешь для близкого человека!

Итак, взбиваем белок с сахаром до затвердения. В кипящее молоко добавляем ванилин, переводим на очень слабый огонь и, смочив в холодной воде чайную ложку, берем ею немного взбитого белка и бросаем в молоко. Белок кипит пару минут, вытаскиваем его шумовкой и укладываем в вазу, слегка «напудрив». Теперь разотрите несколько желтков и чайную ложку муки, влейте эту массу в оставшееся горячее молоко, поставьте все на малый огонь – до сгущения. Теперь остается добавить 1-2 чайных ложки рома и всю массу залить в вазу с уже готовыми изделиями.

Вы – настоящая женщина.

Заканчивая эту кулинарно-сексуальную повесть, мы – в полном согласии с редакторами и издателями – пожелаем читателю

Guten appetit, good appetite, bon appetit,

как говорят иностранцы. Естественно,

Guten sex-appetit! И так – далее.

ЧАСТЬ 4. И НЕ ТОЛЬКО…

Пожелав читателю хорошего секс-аппетита, мы остановились в замешательстве.

И все?

Вкусно поев, попив, можно приступать к утехам? А потом заснуть, не дотянув до подушки?

Как-то скучно… У фанатов группового секса все веселее: смех и разговоры дольше, разнообразия хоть отбавляй. И зрелищность – прямо кино.

Но не предлагать же читателю аморалалку!

Найдя место афродизиакам, мы ничего не сказали об афродизии, о любовных наслаждениях не только застольных, но куда как более разнообразных и ярких. Вот и древние индусы, создатели РЕЛИГИИ Любви, никогда бы не предложили сытый вечер без музыки, размышлений, поэзии, цветов и проникновенных диалогов. И Эпикур, великий философ и, естественно, эпикуреец с острова Самос, нежно любивший свою Леонтию, никогда бы не предложил только покушать афродизиаков к ужину (как писала одна газета, «съел афродизиак – полный ништяк!»), а пригласил бы в дом друзей, образованных и красивых гетер, музыкантов… Хороший получился вечер. Все это неназойливо подводит к тому, что одними харчами – пусть даже афродизиаками – вам не обойтись.

По горячему убеждению автора, все, что создает атмосферу интимных отношений, стимулирует сексуальность, все и есть афродизиаки.

Ими и воспользуемся.

Вне конкуренции эротический массаж – поэзия касаний. Нет, наверное, в мире существа, которое бы отказалось от прикосновений, поглаживаний, тепла, взгляда. Даже холоднокровные и совсем бездушные рыбы – и то стараются прикоснуться друг к другу.

Эротический массаж не обязательно привязывать к поводу, например – к ужину. Есть условия, есть время, настроение – будьте добры, прилягте. Особенно, если этому предшествовала сауна или баня. Посредники здесь не нужны, даже лишние.

Начинается массаж с легких прикосновений подушечками пальцев к шее, спине, ягодицам, бедрам, голеням. А далее массирование и разминание ступней, самых трудолюбивых частей нашего тела. Подошва массируется легкими вращательными движениями рук – пока не появится ощущение тепла и не начнет сниматься мышечное напряжение со стоп. Но, оказывается, такая

разминка стоп имеет значительно больший смысл – здесь сосредоточены нервные периферические окончания многих органов и систем, оттуда и туда получающих для себя нужную информацию. Релаксация и тепло здесь не менее важны, чем отдых и сон. Касания должны быть ощутимы, но не болезненны, они должны нести в себе «власть рук» и чувство. Будьте старательны, как лучшие ученики на уроках труда. Не забывайте разминать пальцы, голеностопные суставы, супинаторную впадину. И не отрывайте рук от стопы партнера, это действует, как гипноз. Заканчиваете этот массаж, держа ступню обеими руками, мягко передавая свое тепло уже голени… Снова круговые и прямолинейные движения снизу вверх, разминания мышц, благовонные масла, покой. Все должно быть свежо и радостно, словно впервые. Начинайте скользить руками вдоль бедер… Стоп, вы увлеклись.

Нужно заранее оговорить, что сексуальный массаж не сексуальная близость. Если вы продолжаете в таком темпе и дойдете до гениталий, все – массажа не будет, а произойдет сладкая близость, родная и желанная.

Но мы не договаривались!

Сексуальный массаж нужен для здоровья души и тела, и нельзя же все сводить… к этому… Поэтому не нужно доводить дело до соития, эрогенные зоны и воображение тормозите сколько можете, заранее договоритесь «не трогать» области сексуального пробуждения и избегать их. Об этом пишет и Кристина Унзельд-Бауманс, а она знает все!

Мягкими, непрекращающимися касаниями вы колдуете над щиколотками, голенями, бедрами, разминаете мышцы, гладите, вращаете по коже свои пальцы и кисти. Не сидите без дела. Внимание к области колена, коленной чашечке, подколенной ямке. При положении на спине сгибайте и разгибайте тазобедренный и коленный суставы. До гениталиев не доходите.

А далее – живот. Начинаете с пупка. Снова мягкими круговыми движениями разогреваете кожу и мышцы. Далее диаметр ласк расширяется, вы уже обходите ладонями весь живот. Никакой глубокой пальпации, вы же не терапевт какой-нибудь, никаких постукиваний и пощипываний.

И нигде не нужно прерывать массаж, ласкающие руки сами находят себе работу, передавая свое тепло и энергию. Снимайте тяжесть тела, загруженность и напряжение души – ваш партнер должен быть самым счастливым человеком: *такое и так* больше не сделает никто.

А вы уже перешли к груди. В ней расположены душа, а также сердце и легкие. У женщины еще и груди – всегда цветы, персики,

яблоки и др. фрукты.

(У Омара Хайяма:

Что из того, что перси твои тощи?
Тем ближе к сердцу мы,
чем стан любимой площе.

Но это так, не по теме. Не всем же быть такими молочными, как вы. Как мы. Как они…)

Так вот, массируйте подмышечные и все грудные области, а груди не троньте. Не то вас притянут и призовут – всякое бывает. Обходите стороной, огородами…

Все те же круговые движения, теплые касания со стороны груди и, конечно же, спины. Нужно расслабить плечи, снять с плеч, шеи мышечное напряжение – валики, запустить тепло в солнечное сплетение, дать легкость дыханию. *Такое* может сотворить только массаж – ему нет равных в представлениях о теле и о душе.

Еще следует коснуться ритмичности. Уже сам по себе ритм, качания успокаивают, навязывают покой (обратите внимание: мамы всего мира детей *укачивают*). Укачайте ваше дитя – вам будет приятно увидеть его (ее) спящим от ваших рук. Если партнер с мощной грудной клеткой, с развитыми грудными мышцами, усилий для разминания и массаж требуется куда как больше, и в этом смысле жене Шварцнеггера приходится ох как трудно.

Женская грудь не массируется, мы уже говорили об этом. Просто она мягко обходится вокруг, как знак бесконечности или лежащая восьмерка. О степени удовольствия вы можете судить по появившемуся румянцу – которого берегитесь!

Далее – регуляция глубокого дыхания. Для этого, сидя у изголовья, попытайтесь сжать и отпустить грудную клетку партнера. И так раз десять, ненадолго, но достаточно плотно. Вы посмотрите, какое удовольствие доставите такими «медвежьими ласками».

Естественно, массаж не работа и не отбывание повинности. Мы думаем, вы и сами, без советов и предложений, найдете возможность и случай поцеловать в нос, в шею. Никакой страстности, одна нежность. Иначе – пропали.

Еще рекомендуют, чтобы пальцы рук при массировании слегка вибрировали, словно испуская из себя волны. Партнер ваш так эту вибрацию и воспримет. Прислушивайтесь, ощущайте – и вы в одном диапазоне и на одной волне. Ответ не заставит себя

ждать.

И – руки. «Руки в воздухе плыли сами…» Так писала одна поэтесса. Руки грустят, стонут, плачут, смеются и надеются. И еще любят. А у итальянцев еще и болтают неугомонно.

И если руки говорят – нет, это почти правда. Но уж когда говорят – да, иди скорее, что ты мешкаешь? Тебя любят и ждут.

Слушайте руки, смотрите, ощущайте.

Массаж – дело тонкое, Петруха, как сказал известный киногерой. Впрочем, может и не говорил. Но думал.

Итак, рука в подвешенном состоянии покоится на бедре нашего массажиста-любителя (вашего любителя, вашего массажиста). Бедро без одежды, чуете? Снова поглаживания, разминание мышц от запястья к плечевому поясу, вверх – сильнее, вниз – слабее. Скользите, расслабляйте руку, помогайте крови направиться к сердцу, разогревайте руку, кисть, предплечье, плечо. Особо побеспокойтесь о лучезапястном суставе, вращайте его во всех направлениях, ласково и сильно, особенно приятны круговые движения пальцами. И еще способ «лепки», когда пальцы словно ваяют руку, создавая ее форму, рельеф. Очень приятное занятие. А потом встряхивайте, вытягивайте руку, но – аккуратно, вращайте в разных направлениях.

Пальцы рук – особая тема. Эти антенны тела, в которых проецируются практически все функции организма – узнавание, ощущения, выполнение несчетных программ, у некоторых людей даже видение. Ни один компьютер, ни один кибер не в состоянии выполнить такое количество решений!

Массаж начинается с тыльной стороны кисти. Разомните все косточки, межпальцевые ложа, гладьте и массируйте кожу, разрабатывайте лучезапястный сустав. Тепло ваших рук перельется в ладони вашего партнера, и в его ладонях окажется ваше сердце. Здесь уже элемент счастья. Маленькими кругами, с нежной силой разрабатывайте пальцы и ладони – при этом радость придет к обоим партнерам. Не забудьте поцеловать ладошку и завернуть в нее этот поцелуй – для сохранности. Еще раз поцелуйте руку вашей даме – в благодарность и просто так.

А впереди лицо – Вселенная любви. Касайтесь кожи лица, мягко массируйте вращательными и линейными движениями, расправляя сосуды и двигая в них кровь и лимфу. Кстати, не забудьте предварительно снять тампоном макияж.

Слушайте лицо пальцами, ощущайте – ведь оно ваше, родное. Главное – расслабить мышцы, снять напряжение и усталость. Помассируйте мочки ушей, коснитесь теплыми ладонями век, «проверьте» брови, коснитесь губ. Помассируйте щеки и нижнюю

часть лица. Больше нежности и чувственности, не с коленками имеете дело! Разглаживайте морщинки, разминайте кожу лба, висков. Все это нужно делать долго, старательно, не допуская боли или неприятных ощущений у партнера. А завершить массаж этой «зоны» должен поцелуй, желательно – не сексуальный, не страстный, не долгий, не… какой еще «не»?

Обхватите нежно шею, помассируйте ключицы, боковые мышцы шеи, шейную ямку, мышцы плеча. Движения рук линейны – от волос к груди, от груди – вверх. Массаж шеи доставит партнеру расслабление и радость. У многих женщин за ушами «прячутся» эрогенные зоны, и ваша пристрастность к их обнаружению могут разбудить их – тогда пропал массаж, потому что взамен неги и самопогружения в телесные ощущения придут новые властные чувства, а мы, опять же, не договаривались.

Дальше по нашей схеме – затылок, спина, ягодицы. Скованность мышц шеи сзади часто не снимает даже сон, а сохраняющийся дефенс, защитное напряжение, порождает головные боли и всякие телесные огорчения. Поэтому массирование, восстановление кровотока этой зоны очень важно. Поработайте как следует. А далее спина и прекрасная женская попка, или – попроще – ягодицы. Здесь вам поле для самовыражения. Главное: добиться, чтобы все мышцы стали мягкими, расслабленными.

Но если ваш партнер захочет перевернуться на спину, примите это как случайность и старайтесь не обращать внимания. В конце концов, вы что решили сегодня? Массаж, конечно.

И все-таки, если… А, была не была! Более благоприятной ситуации не будет.

И здесь уже массажные приемы становятся любовными играми. Как сказал австрийский педагог и сексолог Альфред Бирлах, в постели близкие люди могут заниматься чем угодно, кроме обсуждения своих проблем.

Мы не будем инструктировать по любовным играм – только бумагу переводить. Так на одной смешной картинке был нарисован дирижерский пульт с музыкальной партитурой, в нее уперся глазами лупатый дирижер, а там вместо нот – положения рук, которые он должен принимать, дирижируя оркестром…

Играйте сами.

Мы же плавно перейдем к последней нашей теме – массажу и стимуляции эрогенных зон, теме деликатной и животрепещущей.

В общем, в эротическом массаже участвуют руки партнера, создавая неповторимый эмоциональный фон, полное доверие, негу.

Однако неуемная человеческая фантазия сообразила еще

массажеры – устройства, которые успешно используются для эротической стимуляции и дающие совершенно неповторимые сексуальные ощущения. Чаще это массажеры-вибраторы, предназначенные для женщин. Их применение возможно как в одиночку, так и в «парном катании», причем последние предпочтительнее.

Посетите секс-шоп и вы просто разбогатеете: какие звучные названия, какие мощные вибраторы-имитаторы! От этих Донгов, Конгов, Бендеров, Ротеров, восьмидюймовников, электровибраторов с толчкообразными движениями, пускающих струю Питеров и пр. и пр. с ума можно стронуться. И о мужчинах позаботилась секс-индустрия (конечно, бескорыстно…): вакуум-эректоры, насадки, стимуляторы.

Если вам предложат каталог, не отказывайтесь – такое просвещение на пользу, а когда рядом комментатор, вообще класс.

Сейчас все больше сексологов склоняется к применению секс-стимуляторов, особенно при снижении эротических реакций – фригидности, аноргазмии у женщин. С появлением такой рефлексии происходит своеобразный запуск сексуальности, который становится необратимым – и слава Господу. Причем пальцы, ласковые, чуткие, нежные, только что прославленные нами, сдают свои позиции упругим, сильным, бесцеремонным и анонимным Донгам и Конгам.

К счастью, не сдают. Наверное, «изделия» должны лишь дополнять чувственность и помогать в ее пробуждении. И никогда еще ни одна надувная красавица со ртом-влагалищем или влагалищем с подогревом не заменила дыхания любящей женщины, слезинку счастья на ресницах и полуулыбку во сне.

И еще о благовониях и ароматах.

На что идут, чтобы понравиться! Навешивают на уши, ноздри, соски кольца и люстры. Выводят татуированные пейзажи, каббалистические знаки, письменные приглашения или синие занавески-орнаменты. Бреют головы или выстригают полосы, красят волосы, не уступая по колеру гоночным машинам с покраской на автомобильных фирмах. И увлекшись глупостью, забывают о запахах.

Насекомые, птицы, звери пролетают, пробегают десятки километров, влекомые призывным запахом любви. И люди нашли и создали атрактанты – источники взаимопритяжения и сексуальности, сосредоточенные в летучих запахах. А парфюмеры – те вообще командиры воздушной любви. Половина современной парфюмерной продукции – чувственная косметика, причем если, например, алкоголь действует в малых дозах на период легкого

опьянения, то запах духов – особенно знакомых и дорогих тебе – это уже ни что иное, как чувство. Потому и говорят теперь об «обонятельной вежливости», об «осязательной терапии», а «интимные духи любви» сопровождают, наверное, всю человеческую историю. Сейчас уж додумались парфюмеры, создали духи «секси» и более мощные средства массового мужского поражения – «Анаис-Анаис», «Диариссимо-Пуазон», «Мажи-Нуар», «Тайна Рота» и еще много других. И о менее слабой части человечества позаботились мастера – против мужских ароматов Аззаро, Босса, Драккара не устоит ни одна женщина, если она не каменная и не гипсовая Девушка с веслом. Ну а против «Био-эректива-Гейша» не устоят и они. И мускулистый юноша-дискобол забросит свой диск…

Одно только предупреждение: не пейте лосьоны или духи с запахами, чтобы понравиться – вызывает изжогу, во-первых, дурно влияет на потенцию, во-вторых.

Несколько слов в напутствие

Вот и ужин прошел. Или воскресный завтрак.

А, может быть, не ужин. А, может, и не завтрак. Но, может быть, обед?

Короче говоря, вокзал на двоих.

Были сладкие часы и минуты, прекрасное безумие тел, радость общения и тихий смех счастья.

Спите, милые…

Наши древние предки, которые всё знали заранее и на много веков вперед, говорили:

Sis felix!

И мы повторим:

Будьте счастливы!

Кстати, не забудьте повторить эту repetitio, которая есть матерь учения. Во всех случаях.

(c) 2007, Институт соитологии

———

"Призрачный мир"